شفاء .. المشاعر الجريحة

تأليف
دايفد سيماندز

الطبعة الخامسة

شفاء المشاعر الجريحة

الطبعة الخامسة ٢٠١٠

المؤلف: ديفيد سيماندز

الناشر: دار النشر الأسقفية ٣٠ ش شبرا - القاهرة - مصر.

ت: ٥٧٥٥٣١٦ (٠٢٠٢) - ٢٥٧٦٦٧٠٢(٠٢٠٢).

الموقع الإلكتروني: www.drelnashr.com

المطبعة: شركة الطباعة المصرية ٤٦١٠٠٥٨٩

رقم الإيداع: ٥١١٧ / ٢٠٠٢

الترقيم الدولي: I.S.B.N 977-5884-36-5.

طبع بتصريح خاص من:

دار منهل الحياة - بيروت -لبنان

Healing for damaged emotions

شفاء
المشاعر
الجريحة

المحتويات

صفحة

تقديم

عندما أصبح الشفاء من وطأة الذكريات موضوعاً شائعاً قبل بضع سنوات. وجَّه إليَّ عالِمُ نفس من أصدقائي نصيحة قيِّمة قائلاً: "استمع إلي الشريط الذي سجَّله دايفد سيماندز، فهو مختصر، وموافق للكتاب المقدس، بل هو أوضح عرضٍ قُدِّم في هذا الموضوع".

أما الآن. فقد وسَّع "الدكتور سيماندز" أفكاره السابقة في كتاب يمزج تعليم الكتاب المقدس الحق بعلم النفس السليم. مع النظرة العملية الصائبة، حيث يتحدّث عن الغضب، والشعور بالذنب، والاكتئاب، وعقدة النقص الذاتي، وهَوَس الكمال (Perfection) - أي ذلك الشعور الدائم والكلّي السيطرة الذي يجعلنا نشعر بأننا لن نكون البتّة "صالحين كما يجب". ثم ينتقل بنا الكاتب إلي صميم الألم العاطفي الذي ينتابنا. فيرشدنا كيف نفوز بالتحرّر الدائم من الاضطراب الداخلي والمشاعر الجريحة.

إن هذا الكتاب يتحاشى الأجوبة المفرطة في التبسيط، أو التأنيب المصحوب بالاستعلاء، أو اللغة المتخصصة المُربكة. بل على نقيض ذلك. إذ إن "الدكتور سيماندز" يكتب بعطف ولطف

وتفهُّم. موثقاً كتابته بالموقف البارع والحالات الواقعيَّة الشيّقة.

وهنا نجد المشاركة الرقيقة من قِبل راعٍ عطوف يُفيض في بَسط الحقائق الكتابية، وأيضاً في إرشاد النفوس المضطربة والباحثة عن الراحة.

وبسبب تقديري البالغ لملَكات "الدكتور سيماندز" العديدة، أقبلت علي قراءة هذا الكتاب بآمال رفيعة، وأقول بحق إنني لم أرجع خائباً. فقد تبيّن لي أن هذا الكتاب شيِّق وغنيّ المضمون، وكان لي فيه عونٌ شخصيّ. ويسعدني أن أحظى بامتياز حثّ الآخرين بإلحاح علي مطالعته والإفادة منه.

"د. غاري كولنز"

Gary Collins

رئيس شعبة الإرشاد

الرعوي وعلم النفس في

مدرسة ترينيتي

الانجيلية لعلم اللاهوت

مقدمه الكاتب

في أوائل عهدي بالرعاية الكنسيَّة، تبيّن لي أنني مقصّر في مساعدة فئتين من الناس. من خلال الخدمات العادية في الكنيسة. فإن مشاكلهما لم تكن لتُحَلّ عن طريق الكرازة بالكلمة، أو التزام الحياة مع المسيح، أو اختبار الامتلاء بالروح القدس، أو الصلاة، أو ممارسة "الأسرار المقدّسة".

فقد شاهدت فئةً ابتُليت بالإحساس بالعَبَث وفَقْدان الثقة بقدرة الله. وفي حين كان هؤلاء يجاهدون في الصلاة، لم يظهر أنّ طلباتهم المتعلّقة بمشاكلهم الشخصية تلقي استجابتها. وقد لجأوا إلى تجريب كل أسلوب مسيحيّ للانضباط الذاتي. ولكن دون إحراز أية نتيجة. فكلّما أداروا الأسطوانة القديمة المشروخة التي تروي إخفقاتهم، تُعلق الإبرة فتكرّر النماذج العاطفيَّة عينها. وبينما حافظوا علي الممارسات الشكليَّة في المشاركة بالصلاة والعطاء والاعتراف بالإيمان، كانوا يتردَّون أكثر فأكثر في مهاوي الخيبة والقنوط!

وقد شاهدت الفئة الأخرى ماضيةً في طريقها نحو التزييف. فقد كان هؤلاء يكتمون مشاعرهم الداخليّة. ويُنكرون علي أنفسهم

أن يكون لديهم أي خطأ فادح. ما دام "لا يُعقل أن يُعاني المسيحيون المؤمنون مثل هذه المشاكل"! وعوضاً عن مواجهة مشاكلهم. يسترونها بقناع من آيات الكتاب المقدس أو المصطلحات اللاهوتية أو العبارات غير الواقعيَّة التافهة. وبذلك تغوص المشاكل التي يُنكرونها في القاع. لتثور علي السطح. في ما بعد بكل أشكال المرض والشذوذ والزواج التعس جداً. بل حتَّى تدمير أبنائهم عاطفيّاً أحياناً!

وفي أثناء فترة خدمتي تلك التي فيها تبيّن لي هذا، أراني الله أن الطرق المعتادة للخدمة ليس من شأنها البتّة أن تقدم أي حلّ لمثل هذه المشاكل. ثم أعانني علي فتح قلبي لأكتشف ذاتي بنفسي ولأختبر أعماقاً جديدة للمحبة الشافية في زواجي وأولادي وأصدقائي الأحباء. ومن ثَّم أرشدني الرب إلي توسيع خدمتي الرعوية. لتشمل توجيه العناية الخاصَّة والصلاة إلي معالجة العواطف المحطمّة ووطأة الذكريات التي يعوزها الشفاء.

وخلال السنوات العشرين التي دأبت فيها علي هذا العمل. في الوعظ والتعليم والإرشاد وتوزيع الأشرطة المختصَّة بالموضوع. سمعت اختبارات آلاف المسيحيين المؤمنين الذين كانوا مغلوبين لكنَّهم نالوا الشفاء من الإعاقات النفسيَّة. وذكريات الماضي المُفشِلَة.

وفي هذا الكتاب. ستقابل بعض هؤلاء الناس. كما ستقرأ عن مواقف ومشاعر مألوفة لديك أو لدى شخص عزيز عندك. وجميع الأشخاص المذكورين في هذا الكتاب هم أشخاص حقيقيون. أوردت قصصهم بموافقتهم بعد تغيير الأسماء والأماكن للحفاظ علي سمعتهم. ولعلَّك تجد هنا ما يماثل بعض جوانب حياتك. فيبدو لك ذلك من قبيل الصدفة. إلا أنَّه متعمَّد أيضاً. لأن لمعظمنا الاحتياجات والتطلُّعات عينها.

إنني أتضرع إلي الله أن تكون هذه الفصول ذات فائدة في رسم طرق الله في إصلاح العواطف المحطمة. ومعالجة العوائق النفسيَّة. بحيث يتحوّل المسيحيون المؤمنون الذين بهم شلل إلي مُسعِفين مُعافَين.

"دايفد سيماندز"

دار الرعاية الميثودية

وِلمور – ولاية كنتاكي

الفصل الأول
المشاعر الجريحة

"هو أخذ أسقامنا وحمل أمراضنا"

(متى ٨: ١٧)

"ولكن الروح نفسه يشفع فينا بأنات لا ينطق بها. ولكن الذي يفحص القلوب يعلم ما هو اهتمام الروح. لأنه بحسب مشيئة الله يشفع في القديسين"

(رومية ٨: ٢٦، ٢٧)

في مساء أحد أيام الآحاد من عام ١٩٦٦ ألقيت عظة موضوعها "الروح القدس وشفاء مشاعرنا الجريحة". وكانت هذه أول محاولة لي في هذا الموضوع، ولو لم أكن مقتنعاً بأن الله أعطاني هذه الرسالة، لما استطعت الإقدام على تقديمها. ومن الطبيعي أن ما ذكرته في ذلك المساء حول شفاء الذكريات والمشاعر المجروحة كان شيئاً جديداً في ذلك الوقت، ولكنه أصبح الآن قديماً، ونجده في كتب عديدة.

وعندما وقفت لأتكلم نظرت إلى الحضور، ورأيت بينهم الدكتور سميث العزيز الذي كان له تأثير فعّال عليّ في أيام حداثتي. وأذكر أنه لما طُلب منا أنا وزوجتي التفرغ لخدمتنا الحالية خطرت في ذهننا بعض أوجه الطاعنين في السن تهدّدنا بالإزعاج، وأحدها وجه الدكتور سميث، وقد ساءلت نفسي كيف سيأتي لي أن أعظه، إذ كان قد أخافني وأجهدني بوعظه لما كنت فتًى، وما زلت أشعر بالرهبة في حضرته. ولما رأيته بين الحاضرين في تلك العشية هبط قلبي، ولكني واليت تقديم الرسالة التي شعرت أن الله منحني إياها، وبعد الاجتماع، إذ عُقدت حلقة للصلاة وجد

فيها الكثيرون فرصة طيّبة. لاحظت أن الدكتور سميث لبث جالساً في مكانه. وبينما كنت مشغولاً بالصلاة مع الناس رحت أصلّي في إحدى زوايا قلبي طالباً أن ينصرف. لكنه لم يفعل ذلك. بل جاء إليّ أخيراً وبادرني بطريقته الفظّة قائلاً: "هل لي أن أراك في مكتبك يا دايفد"؟

عندئذٍ شبّت في مخيّلتي ذكريات طفولتي، وإذا بالصبي المذعور الموجود داخلي يتبع الرجل الشيخ. وعندما جلست في مكتبي شعرت نوعاً ما بما شعر به موسى أمام منظر النار والدخان في جبل سيناء. لكنني كنت مخطئاً في تصوّراتي المتعلّقة بهذا الرجل، ولم أكن قد سمحت للتغيير أن يجري مجراه داخلي، بل جمّدت صورته في مرحلة ما ولم أدعها تنمو قطّ.

قال لي الدكتور سميث بلطف "يا دايفد، لم أسمع قطّ عظة كهذه من قبل، لكني أود أن أقول لك شيئاً". ثمّ دمعت عيناه، لقد كان مبشّراً بارزاً طوال سنوات عديدة، وربح آلاف النفوس للمسيح، وكان عظيماً حقاً. لكنّه وهو يسترجع ذكريات خدمته استطرد قائلاً: "أتعرف؟ كانت هناك دائماً فئة من الناس لم استطع مساعدتها. كانوا أناساً مخلصين. واعتقد أن الكثيرين منهم كانوا مسيحيين حقيقيين مملوئين من الروح القدس، غير أنهم

كانوا يعانون من جرّاء مشاكل عرضوها عليّ، فحاولت مساعدتهم، ولكنْ لم تستطع النصائح ولا عبارات الكتاب المقدس ولا الصلاة معهم أن نوصلهم إلى التحرر الدائم."

ثم أردف قائلاً: "كنت دائماً أشعر بالذنب في خدمتي يا دايفد، ولكنني أعتقد أنك الآن ظفرت بشيء ما. فواظب عليه وعلى إنمائه، واستمر في تقديمه، لأنني فعلاً اعتقد أن ما وجدته هو الجواب." ولما نهض ليتركني دمعت عيناي وقلت: "أشكرك يا دكتور". ولكنني كنت في الواقع أقول في داخلي: "أشكرك يارب لأجل هذا التأكيد الذي أعطيتني إياه بواسطة هذا الرجل العزيز."

المشكلة

خلال خمس عشرة سنة، بينما كانت الأشرطة التي تحتوي مثل هذه العظة توزّع حول العالم، أثبتت الرسائل والشهادات صحة اعتقادي بأنّ من المشاكل نوعاً يحتاج إلى صلاة مخصوصة والى مستوى أعمق من الشفاء بالروح القدس. ففي منزلة ما بين خطايانا من جهة وأمراضنا من الجهة الأخري شيءٌ يدعوه الكتاب المقدّس "ضعفات".

إيضاحاً لذلك لنأخذ مثلاً من الطبيعة. فإذا زرت بلاد الغرب الأقصى ترى الأشجار الصنوبرية الجبَّارة وشجر الخشب الأحمر. ويستطيع أحد علماء الطبيعة أن يريك شريحة عي عبارة عن مقطع عرضيٍّ قُطع من إحدى هذه الأشجار. ثم يشير إلى مراحل نمو تلك الشجرة عاماً بعد عام. فهذه دائرة تمثل عاماً كان فيه جفاف شديد، وهاتان دائرتان تكوّنتا في سنتين هطل فيهما المطر بغرازة، وهذه أخرى تُبيِّن متى صُعقت الشجرة بالبرق، وتلك دوائر سني النمو الطبيعي. وهذه دائرة تدل على حريق حدث في الغابة كاد أن يقضي علي الشجرة. وتلك تنُّم عن آفة زراعية أو مرض قاسٍ أصاب الشجرة. هذه الحقائق كلُّها مخزونة في قلب الشجرة، وهي تمثل سيرة نموها الذاتيَّة.

وهذه هي حالتنا نحن إذ تحت القشرة الخارجية والقناع الساتر الواقي مباشرةً قد سُجِّلت حلقات حياتنا، حيث للجراح والآلام القديمة آثارها. كما حدث في حالة الصبي الذي ركض في صباح عيد الميلاد ليرى ما في داخل جراب العيد، فوجد فيه حجراً قذراً قديماً وُضِع عقاباً على تصرُّف صبيانيّ طائش أتاه. فظلّ أثر هذا الجرح يعذِّبه، محدثاً له صعوبات شتّى في علاقته بالآخرين. أو كتلك المأساة التي طالما حفرت آثاراً لوَّثت الحياة

بمجملها. لَّما اصطحب أخٌ أكبر أخته الصغيرة إلى خلوةٍ خلف الحظيرة أو في كومة القش أو في الأحراج. حيث عرّفها خفايا الجنس، بل كل بلاياه.

وهنا أيضاً ضغط ذكرى مؤلمة مكبوتة: الجري خلف والدٍ مدمن للخمر كان على وشك أن يقتل الأم مندفعاً وراءها وهو يشهر سكّين الجزار. فإن ندوبَ جروح كهذه تستر ألماً دفيناً لمدة طويلة، وتُسبِّب ضرراً وغضباً يتعذّر تفسيرهما. ومثل هذه الآثار لا يتأثر بالتجديد والنعمة المقدّسة ولا ببركات الصلاة المعتادة.

إن الحلقات التي سُجِّلت فيها ذكرياتنا الحيَّة موجودة في أفكارنا وعواطفنا. وهي تؤثر تأثيراً مباشراً وبالغاً في مفاهيمنا ومشاعرنا وعلاقتنا بالآخرين، كما تؤثر في نظرتنا إلى كلٍّ من الله والحياة والآخرين وأنفُسِنا.

كثيراً ما نقلنا، نحن الوعّاظ، إلى أذهان الناس الفكرة الخاطئة بأنَّ الولادة الجديدة والامتلاء من الروح القدس سيكفلان بصورة آليّة حلّ عوائقنا النفسيّة. ولكن هذا ليس صحيحاً تماماً. فمع إن التغيير المفاجئ الذي يحدث برجوع الخاطئ إلى الرب يسوع هو شئ عظيم وذو قيمة أبديّة. فهو ليس طريقاً مختصراً إلى السلامة

النفسيّة. وليس هو علاجاً سريعاً لمشاكل الشخصية.

فمن الضروري فهم هذا أولاً حتى نستطيع أن نعيش مع أنفسنا بسلامٍ وحُنوّ ونترك للروح القدس حريّة العمل لمعالجة جراحنا وارتباكاتنا. كما أننا في حاجة إلى فهم ذلك لئلا ندين الآخرين بقسوة. بل بالأحرى نصبر علي ارتباكهم وتصرّفاتهم المعاكسة أو المشاكسة. فإن هذا يحمينا من انتقاد اخوتنا المسيحيين والإجحاف بهم في الحكم عليهم. إنهم ليسوا مزيَّفين أو محتالين أو مرائين، بل هم بشرٌ مثلك ومثلي، يعانون من جرّاء جراح وندوب وبرمجة خاطئة تمسُّ بتصرُّفاتهم الحاضرة.

فإدراكنا بأنَّ حصولنا على الخلاص لا يمنحنا صحة نفسيَّة فورية يؤتينا بصيرةً ثاقبةً لفهم معنى التقديس. إذ من المحال معرفة مدى مسيحيّة المؤمن علي أساس تصرّفاته الخارجيّة فقط.

أليس صحيحاً أنه "من ثمارهم تعرفونهم" (متى٧: ١٦) ؟ بلى. ولكنّه صحيح أيضاً أننا بمعرفة جذور الناس نستطيع فهمهم وعدم إدانتهم. فإليك مثلاً جان الذي كان يظهر أكثر روحانيةً وتحمُّلاً للمسؤولية من أخيه المسيحي وليم. ولكن في الواقع لو أخذنا بعين الاعتبار جذور جان والأرض الجيدة التي نما فيها

ومنها. فلربَّما وجدنا أن وليم أكثر قداسةً من جان. ولربَّما كان أحرز تقدماً أكثر منه بتغيُّر شكله إلى شبه صورة يسوع المسيح حقاً. كم هو تصرُّف خاطئ وغير مسيحي أن نحكم علي الناس بحسب الظاهر.

رُبَّ معترضٍ يقول: "ماذا تفعل؟ كيف تُحدر المقاييس الرفيعة؟ لعلّك تنكر قوة الروح القدس لشفاء عاهاتنا النفسية؟ هل تحاول إعطاءنا ذريعة للتملُّص من المسؤولية. بحيث نُنحي بالملامة علي الحياة أو الوراثة أو الوالدين أو المعلمين أو الأحبَّة أو شركاء الحياة إزاء إخفاقاتنا وسقطاتنا؟ وكما يقول الرسول بولس "أنبقى في الخطية لتكثر النعمة؟" (رومية٦: ١).

وعندئذٍ أجيب كما أجاب بولس عن هذا السؤال "حاشا": فما أعنيه هو أن بعض نواحي حياتنا بحاجة لأن يشفيها الروح القدس شفاءً خاصاً. لأنَّها ليست موضوعاً يمكن علاجه بالصلاة المعتادة أو بالانضباط وقوَّة الإرادة. بل أنها تحتاج إلى نوع خاص من التفهُّم وتقتضي الكفَّ عن اتّباع سوء البرمجة القديم والتعلُّم من جديد كيف نتغيَّر عن شكلنا بتجديد أذهاننا ونُبرمجُ لهذا التغيُّر. وواضح أن هذه العملية لا تتم بين ليلةٍ وضحاها باختبارٍ واحدٍ حاسم.

موقفان متطرِّفان

إنَّ استيعاب هذه الأمور يجنّبنا موقفين متطرِّفين. فمن المؤمنين المسيحيين مَن يرى الشيطان وراء كل اهتزاز غير مألوف. فليُسمح لـي هنا بـأن أوجِّـه إلى المؤمنين الأحداث أو غير الناضجين كلمة لطيفة لكن وثيقة: طيلة القرون الماضية كانت الكنيسة حذرة أنَّ تعلن أنَّ شخصاً ما يسكنه الشيطان. والحق أنَّ سكنى الشيطان في الأجساد أمرٌ واقع. ففي حالات نادرة خلال السنين العديدة من خدمتي. شعرت أنني مقود لاستعمال ما في اسم يسوع من سُلطة لطرد ما اعتقدت أنه روح شرير. وشاهدت التحرر والشفاء.

لكنْ يجب التنبُّه إلى أن المسيحيين المؤمنين الحذرين والمصلّين والناضجين والمملوءين بالروح القدس هم وحدهم مَن يجدر بهم أن يحاولوا القيام بأيّ شيءٍ يتعلّق بطرد الأرواح الشريرة. إذ أُمضي كثيراً من الوقت في غرفة الإرشاد وأنا أحاول لملمة أشلاء أشخاص دُمِّرت حياتهم إذ وقعوا فريسة لأوهام كثيرة بسبب محاولة بعض المؤمنين غير الناضجين إخراجَ أرواحٍ شريرة وهميَّة منهم.

هذا هو الموقف المتطرِّف الأوّل. أمّا الثاني فهو يتمثّل في تقديم الحلول التبسيطية الواضحة بتقديم هذه الوصفة المركّبة المحفوظة عن ظهر قلب: "اقرأ الكتاب المقدس. صلِّ. زد إيمانك. لو كنت

في حالة روحية صحيحة لما كنت تعاني من هذه الإعاقة. وما كنت تشعر البتَّة بالاكتئاب. أو تكون لديك دوافع أو مشاكل جنسية ضاغطة."

على أن مَنْ يقول مثل هذا القول إنّما يكون إنساناً قاسياً جداً. يضع مزيداً من الأحمال على رأس ضحيَّة متألم يجاهد عبثاً لمقاومة مشكلة متأصِّلة في شعوره. يشعر قبل الآن بالذنب حيالها. وحين يجعله الناس يزداد شعوراً بالذنب والمرارة. يضاعفون ثقل ذنبه ويأسه.

ربما سمعت قصة رجل مسافر بالطائرة. لمّا فتح وجبة غدائه الجاهزة وجد صُرصوراً كبيراً فوق السلطة. ولما وصل إلى منزله، كتب رسالة شكوى إلى مدير شركة الطيران. وبعد أيام قليلة استلم رسالة من المدير. موجَّهة إليه بالبريد الخاص. فيها يعتذر قائلاً: "هذا شيء غريب ولكن لا تقلق ... ثق أننا طهرنا الطائرة برش المبيدات. ونزعنا أغطية جميع المقاعد. وقمنا بتأديب المضيفة التي قدمت الوجبات. وربُّما تطرد من عملها. ومن المحتمل جداً أن تتوقف هذه الطائرة عن العمل. ونؤكد لك انه لن يحدث شيء كهذا فيما بعد. وإني أرجو أن تظلَّ واحداً من مسافرينا." تأثر هذا الرجل جداً بالرسالة غير أنه لاحظ شيئاً بطريق الصدفة. إذ وجد

الرسالة التي أرسلها هو ملصقة برسالة المدير. وقد كُتِبَت في أسفلها هذه العبارة: "أجب برسالة الصُّرصور المعتادة."

ومراراً كثيرة نُجيب نحن برسالة الصُّرصور المعتادة أناساً يُعانون مشاكل نفسيَّة. فنقدّم لهم أجوبة سطحية مَحفوظة مُفرطة في التبسيط، تدفعهم للتردّي في مهاوي الخيبة والقنوط أعمق فأعمق.

البيّنات

ما هي بعض هذه المشاعر المجروحة؟ واحدةٌ من أكثرها انتشاراً هي الشعور العميق بانعدام القيمة. ويتضمَّن إحساساً دائماً بالقلق وعدم الكفاءة الذاتية ووجود عقدة نقص. أي هاجساً داخلياً مُزعجاً ما يبرح يقول: "لستُ صالحاً. ولن أبلغ أية غاية. ولا أحدَ يُعقَل أن يُحبَّني. فكل ما أفعله خطأ."

ماذا يحدث لشخصٍ كهذا عندما يصبح مسيحياً مؤمناً؟ جزء من عقله يؤمن بمحبة الله ويقبل غفرانه ويشعر بالسلام حيناً. ثم فجأة يثور كل ما في داخله. صارخاً: " هذا كذب. لا تصدّق. لا تصلّ. ليس في العلاء مَنْ يسمعك. لا أحد يهتم بك فعلاً. ليس من يُعتقك من قلقك. كيف يمكن أن يحب الله واحداً نظيرك

ويسامحه؟ أنت شرير جداً."

ماذا جرى؟ إن بشارة الإنجيل لم تتغلغل في أعماق ذاته الباطنة المجروحة. وهي أيضاً تحتاج إلى البشارة وتأثيرها الفعّال. وندوبه الداخلية العميقة تحتاج إلى لمسة شافية - إلى بَلسان جلعاد.

وثمة عاهة نفسيّة أخرى أسمّيها هَوَس الكمال. وهي الشعور الداخلي القائل: " لن أُنجز شيئاً البتّة. فأنا لست أعمل شيئاً بكفاءة مُرضية. ولن أُرضي نفسي ولا الآخرين ولا الله." إنسان من هذا النوع دائماً يتلمس طريقه مجاهداً وهو يشعر بالذنب. تدفعه هواجسه الداخليَّة المتعلّقة بعمل الواجب: "يجب أن تكون لديّ القدرة لأعمل هذا أو ذاك. يَنبغي أن أكون أفضل قليلاً مما أنا عليه الآن." انه يتسلّق دوماً. ولكنه لا يصل إلى القمّة.

فماذا يحدث لهذا الشخص عندما يصبح مسيحياً مؤمناً؟ إنّه، على نحو مُفجع جداً، يحوّل هَوَس الكمال ناحية علاقته بالله فينظر إليه كشخص في أعلى السلّم. ويقول لنفسه: "سأصعد الآن إلى الله. أنا واحدٌ من أولاده. ولي رغبة شديدة في إرضائه. قبل أي شيء آخر." وهكذا يبدأ بالصعود درجة تلو الأخرى مجهداً نفسه إلى أن تدمي أنامله وتترضّض ساقاه. حتى إذا وصل إلى

القمة التي توهَّمها. تبيَّن له أن الله ارتفع ثلاث درجات أكثر. ثَّم يصمِّم أن يبذل جهداً أكبر. وإذ يصل يكون إلهه قد ارتفع ثلاث درجات أخرى. وهكذا دواليك.

منذ بضع سنوات كلَّمتني هاتفياً زوجة واحد من أصدقائي يُدعى وليم. وكان خادماً في حقل الرب. طلبت إليّ أن أمدّ يد الإرشاد إلى زوجها الذي كان قد أُصيب حديثاً بانهيار عصبي. وفيما كانت السيارة تُقِلُّنا إلى المستشفى. ابتدأت تحدّثني عنه. قالت: "لست افهم وليم. فهو يعمل كأنه مراقِب عبيد لا يرحم نفسه. فلا يستطيع أن يعطي نفسه راحة أو أن يخفِّف عمله. هو دائماً مشغولٌ فوق الطاقة. والذين يخدمهم يحبّونه ويودُّون عمل أي شيء من أجله. لكنه لا يسمح لهم بذلك. وقد استمر على هذا الحال سنواتٍ عديدة حتّى انهار كليّاً."

شرعت أعود وليم مرّة تلو الأخرى. حتّى إذا تحسَّنت حالته وأصبح قادراً علي التكلُّم. أطلعني على تفاصيل حياته في زمن الطفولة. أخبرني أنه عندما أصبح فتى. أراد أن يرضي والديه جدّاً وحاول كسب رضى والدته فكان أحياناً يُعدّ مائدة الطعام. ولكنَّها كانت تقول له: "وضعت السكاكين في المكان غير الصحيح. ياوليم." فكان يضع السكاكين في المكان الصحيح.

ولكنها تبادره بالقول: "وكذلك الشوك أيضاً". وبعد ذلك تنتقد ترتيب أطباق السلطة. وهكذا لم يستطع وليم إرضاءها قطّ. كما حاول أيضاً بكل جهدٍ إرضاء والده. ولكن بلا جدوى. فقد أحضر بطاقة درجاته المدرسية. وكانت درجاته متوسطة. فقال له والده: "إذا حاولت يا وليم. تستطيع أن تأتي بدرجات أفضل. أليس كذلك؟" واجتهد وليم أكثر فأكثر حتى أحرز في أحد الأيام الدرجة المرغوب فيها. فقال والده: "ولكن بالطبع أنت تعلم أنك إذا حاولت تستطيع الحصول على الدرجات النهائية." وهكذا جاهد خلال فصل أو اثنين حتى حصل أخيراً على الدرجات الكاملة. ففرح جداً بذلك وظنَّ انه بذلك سيرضي والديه. ولمّا لم يُطق صبراً. ركض إلى البيت ليُطلع والده على البطاقة. ولكنَّ الوالد قال: "أنا أعرف هؤلاء المدرِّسين. فهم دائماً يمنحون التلاميذ درجات عالية."

ولمّا أصبح وليم خادماً للرب استبدل بوالدَيه والدِين كثيرين. حتى أصبحت رعيّته بمثابة أبويه اللذين يستحيل إرضاؤهما. فلم يتمكّن من إرضائها. مع كل ما بذله من جهد. وأخيراً انهار تحت عبء الجهاد للحصول على الرضا والسعي لإثبات المقدرة الذاتية.

أُجريت مقابلة مع عالِم لاهوتٍ شهير ممَّن يزعُمون أنَّ الله مات. سأله المراسل: "ماذا يعني لك الله؟" فأجاب: "الله؟ الله عندي هو ذلك الصوت الداخلي القائل دائماً: هذا ليس مرضياً بما فيه الكفاية."

وفي حين لم يكتشف هذا "اللاهوتي" شيئاً عن حقيقة الله. فقد كشف الكثير عن نفسيّته المريضة وشخصيّته المهشّمة. وعندي أنّ هؤلاء المرضى يطلعون بنظريات لاهوتية مريضة أيضاً. واأسفاه. كم تتمكّن عقدة الهَوَس بالكمال من قهر بعض المسيحيين في حياتهم الروحية. بل كم أبعدت من الناس عن ملكوت الله.

وهناك أيضاً نوع آخر من المشاعر الجريحة لنا أن ندعوها الحساسية المفرطة. فالإنسان ذو الحساسية المفرطة شخصٌ أصيب في الصميم. إذ طالما طلب المحبة والرضى والحنان ولكنه حصل على عكسها. فأصيب بجروح تركت ندوباً عميقة في داخله. ولهذا يرى أحياناً أشياء لا يراها الآخرون. ويميل إلى الشعور بأمور لا يشعرون بها.

كنت سائراً في الشارع ذات مرة ورأيت شارلي صاحب الشعور الحسّاس جداً مُقبلاً نحوي. وأنا عادةً أُعيره اهتمامي الزائد.

لكنني في ذلك الصباح كنت مشغولاً جداً. فقلت له. "مرحباً شارلي. كيف حالك؟" ومضيت في طريقي. ولما عدت إلى مكتبي اتصل بي أحد أعضاء الكنيسة هاتفياً وسألني هل كنت غاضباً على شارلي. فقلت: "أيّ شارلي؟" قال: "شارلي اولسن الذي تعرفه." قلت: "لا. فمنذ قليل التقيته في الشارع." وفوراً تذكّرت أنني لم أُعِره انتباهاً زائداً كما كنت أفعل دائماً لعلمي أنّه مفرط الحساسية.

هل سمعت خبر الرجل الحسّاس جداً الذي انقطع عن الذهاب إلى مباريات كرة القدم لأنه في كل مرة كان يجتمع فيها اللاعبون معاً للتخطيط. كان يظن أنهم يتكلّمون عليه؟

يحتاج الأشخاص المفرطو الحساسية إلى الكثير من رضا الآخرين وموافقتهم. وليس باستطاعتك أن تخصّهم كلَّ حين باهتمامٍ كافٍ. كما أنَّهم كثيراً ما يَظهرون كأنَّهم عديمو الإحساس. فقد أُصيبوا بأذى شديد حتى أنهم عوضَ أن يكونوا حسَّاسين، يسترون علّتهم بالتصرّفات الفظّة القاسية. وهم يبتغون الانتقام بإيذاء الآخرين. ويطوون أيّامهم، وهم يدفعون الذين حولهم مسّببين لهم الألم ومحاولين التسلّط عليهم. كما يستخدمون المال أو النفوذ أو المنصب أو الجنس. أو حتى المواعظ. لأذيَّة الناس. أفلا

يؤثِّر هذا كلُه في اختبارهم المسيحي؟ بلى. إنه يؤثر تأثيراً بالغاً.

ثم نأتي إلى فئة أخرى من الناس تساورها المخاوف. وربما كان أعظمها الخوف من الفشل. هؤلاء المعطوبون يخشَون خسارة لعبة الحياة بحيث يجدون مفرّاً سهلاً منها بعدم الاشتراك فيها. فيجلسون منفردين جانباً ولسان حالهم يقول: "إنني لا أحبُّ قوانين اللعب" أو "لا أبالي كثيراً بالحكَم". أو "ليست قذفة الكرة كاملة المدى" أو "الأهداف غير صائبة".

أذكر أنّي تكلّمت قبل بضع سنوات مع أحد الباعة في معرض للسيارات المستعملة. فلمّا نظرنا خارج غرفة المعرض. رأينا رجلاً يجولُ ويرفس عجلات السيارات. ثم يرفع غطاء محرك السيارات ويضرب غطاء العجلات بعنف. قال البائع بامتعاض: "انظر إلى ذلك الرجل. إنه رافس عجلات. وأمثاله ينغّصون عيشنا. يأتينا أحدهم. ويصغي إلى المحرك. فيقول: أتسمع القرقعة. مع أن أحداً سواه لا يستطيع أن يسمعها. فهم دائماً يجدون خطأً ما. ويخشى الواحد منهم أن يختار. فلا يشتري شيئاً. لأنه لا يقدر أن يقرِّر. ولهذا ينتحل الأعذار دائماً."

الدنيا مليئة برافسي العجلات. أناس يخشون الفشل ويخافون

أن يتخذوا قراراً خاطئاً. فماذا يحدث لأمثال هؤلاء عندما يواجهون العزم على الحياة المسيحية؟ إنهم يرون في الإيمان مجازفة كبرى وصعبة جداً. فاتخاذ القرارات يشقّ عليهم. بل يشقُّهم شقّاً. وهكذا يصبح الإيمان أمراً صعباً. وتصعب عليهم الشهادة أيضاً. كما أن التسليم للروح القدس والخضوع لله بالفعل يكادان يكونا صدمة رهيبة لهم. وما أصعب الانضباط عليهم. يعيش هؤلاء الخوّافون على التكهُّن قائلين: "فقط لم كان هذا هكذا أو كذلك لكنت بخير." ولأنَّ "لو" لا تتحقق أبداً فإنَّهم لا يحقِّقون أهدافهم البتّة. إذاً الخائفون هم المغلوبون المتردِّدون.

وهنا يجدر بنا أن نشير إلى أن موضوع الجنس يتشابك على نحو معقَّد مع جميع هذه الأمور، ومع ذلك فلا بُدَّ من كلمة تُقال فيه.

عندما كتب الرسول بولس رسالته الأولي إلى أهل كورنثوس. عالج جميع المشاكل البشرية التي يستطيع الإنسان أن يتخيلها. بل بعضاً من تلك التي لا يكاد يتخيلها. إذ تحدّث عن النزاعات والانشقاقات. والدعاوي القضائية والمخاصمات القائمة حول الملْكيَّة. وبعض المشاكل الجنسية المختلفة من سِفاح القربى إلى البغاء. وتحدَّث عن العلاقات الجنسية قبل الزواج وداخله

وخارجه. وكتب في الترمُّل والطلاق. والنباتيَّة. والسكر على مائدة الشركة المقدَّسة. والتكلُّم بألسنة غريبة. والموت والمآتم. وجَمْع التقدمات. والاهتمام بكلِّ أعضاء الكنيسة عن كثب.

لكنه استهلَّ رسالته بالقول انه لم يعزم أن يعرف شيئاً بينهم "إلاّ يسوع المسيح وإياه مصلوباً" (١كورنثوس٢ : ٢). هذا يعني أن إنجيلنا عمليٌّ جداً. ويصل إلينا حيث نعيش. وقسمٌ كبيرٌ من هذه الرسالة يُعنى بالمشاكل الجنسية.

وحيث أن الكثيرين. ولا سيّما في بلاد الغرب. شبّوا على عدم ضبط النفس وقلّة الاحتشام وعلى الشهوات الحسيَّة. فنحن نعيش في كورنثوس حديثة. وقد يصعب في مجتمعات كهذه أن يصل الفرد إلى سن الرشد دون أن تكون شخصيته قد تضررت تضرُّراً ما من الناحية الجنسية.

يتّجه فكري إلى عشرات الناس الذين يأتون إليَّ طلباً للمساعدة. أذكر سيدة قادت سيّارتها وقطعت حوالي ١٨٠٠ كم لتتكلم معي بعد أن سمعتني في الكنيسة التي ترتادها. وأذكر رجلاً جاء أخيراً إلى مكتبي وقال انه دار بسيارته إحدى عشرة مرَّة حوَل الكنيسة حتى استجمع شجاعته لرؤيتي. وقد كان هذان الشخصان

مسيحيين حقيقيين. وكانا يصارعان ميولاً إلى اشتهاء النظير.

وأذكر قصة شابَّة من جامعة بعيدة قمت فيها بخدمات تبشيرية لفترة ما. وحتى الآن لا أعرف ملامح وجهها لأنها حوّلته عنّي وأدارت ظهرها لي. إذ غطَّت وجهها بمعطفها وهي جالسة في الزاوية تبكي. أخيراً قالت: "إني احتاج للحديث إلى شخص آخر قبل أن أنفجر." ثم سردت عليَّ وهي متجهة نحو الزاوية تلك القصة المحزنة التي نسمع الكثير مثلها في هذه الأيام عن أبيها الذي كان يعاملها معاملة الزوجة لا معاملة الابنة.

في ذهني عشرات الشبان والشابات الذين تشربّوا كثيراً من الأفكار المغلوطة والمضرّة من قبل والدين ومبشّرين حسنى النيّة لكن غير مدركين. والآن هم غير صالحين للزواج. وليس بإمكانهم أن يكونوا أزواجاً أو زوجات يعيشون بلا خوف وبلا شعور بالذنب او بالعار. انهم مجروحون. نعم بل مجرَّحون.

أفي الإنجيل رسالة لهؤلاء الذين يعانون من مختلف المشاعر المجروحة؟ إذا كان الإنجيل لا يقدِّم الشفاء لجميع هؤلاء. فالأفضل أن نغلق أبواب كنائسنا ونكف عن تمثيل دور المسيحيين المؤمنين. ونُطبق شفاهنا عن التحدُّث "بالبشارة" التي نحملها.

ألدى الله إصلاحات تنفعنا؟ نعم لديه طبعاً. كتب بولس الرسول إلى المؤمنين المسيحيين في رومية أنَّ الروح القدس "يعين ضعفاتنا" (رومية٨: ٢٦). وللكلمة "يعين" مدلول طبّي يُفيد المساعدة التي تقدمها المرضة في طور النقاهة. أي أن الروح لا يسندنا من الخارج فقط. بل يصبح شريكاً ومساعداً لنا. يعمل علي شفائنا إذ يقوم بمؤازرتنا ومساندتنا فيما نؤدّي نحن دورنا المطلوب منا.

وما هو دورنا في علاج مشاعرنا المجروحة؟ حقّاً أن الروح القدس هو المرشد الإلهي والطبيب السماوي الذي يهتم بمشكلتنا من أحد طَرَفيها. ولكنّ موقعنا نحن في الطرف الآخر. فما الذي يجب علينا نحن عمله في عمليّة الشفاء هذه؟ هذا هو ما يهدف إليه هذا الكتاب الذي ستجد فيه اقتراحات كثيرة وأنت توالي قراءته. ولكن لأقدّمْ هنا المبادئ الكتابية العامّة التي يجب اتباعها لبلوغ الشفاء من المشاعر المجروحة:

١ـ *واجه مشكلتك بكلّ ثبات*. عليك. بأمانة خُلُقيّة تامّة وبنعمة الله. أن تواجه تلك الذكرى الطفولية المخيفة الدفينة. مهما كانت متغلغلة داخل مشاعرك. اعترف بها في قرارة نفسك.

واعترف بها أمام إنسان أخر. فبعض المشاكل لا يُحَلُّ ما لم يُعترف به أمام الآخرين. "اعترفوا بعضكم لبعض بالزلّات وصلّوا بعضكم لأجل بعض لكي تُشفوا" (يعقوب ٥: ١٦).

ويُخفق بعض الناس في الحصول علي الشفاء الداخلي في أعماقهم لأنهم لا يجرؤون على إطلاع شخص آخر على مشاعرهم الدفينة.

٢ـ *تحمل مسئوليتك في المشكلة*. ربما تقول "كنت أنا الضحيّة. فقد أخطأوا إليَّ وأنت لا تعرف ما حدث ليّ".

هذا صحيح. ولكن ماذا كانت ردّة فعلك؟ وماذا تقول في كونك قد تعلّمت أن تكره وتستاء وتغضب أو تهرب إلى عالم خيّالي؟

أو ربما تقول: "لم يقل لي والديَ شيئاً عن الجنس. ثم كبرت. وخرجت إلى هذا العالم الشرير بريئاً وغِرّاً فتورّطت في المشكلة." نعم هذا ما حدث المرّة الأولي. ولكن يا ترى من هو المخطئ في المرة الثانية والثالثة؟ إن الحياة أشبه بقماشة مطرّزة نسجها النّول والمغزل بسَداها ولُحمتها. فالوراثة والبيئة وجميع اختبارات الطفولة مع الوالدين والمعلّمين والرفاق. وجميع عقبات الحياة. كلُّها في جانب من النول. وهي تُجيز إليك المغزل. ولكن

اذكر أنك أنت تعيد إدخال المغزل في النول. هذه العملية. وضمنَها ردّات فعلك، تُنتج مُطرَّزة حياتك بما فيها من رسوم. إذاً أنت مسؤول عن تصرُّفاتك. ولن تحصل على شفاء مشاعرك الجريحة ما لم تكفّ عن توجيه اللوم إلى الآخرين وتعترف بمسئوليتك.

٣ـ *اسأل نفسك: هل تريد أن تبرأ؟* هذا السؤال وجّهه الرب يسوع إلى الرجل المصاب بمرض لمدة ثمانٍ وثلاثين سنة (يوحناه: ٦). أحقّاً تريد أن تبرأ. أم تريد فقط أن تتحدث عن مشكلتك؟ أتريد استخدام مشكلتك للفوز بعطف الآخرين؟ أم تريدها كعكّاز تتوكأ عليه وأنت تعرج؟ قال الرجل المريض ليسوع: "يا سيد. ليس لي إنسان يلقيني في البركة متى تحرّك الماء بل بينما أنا آتٍ ينزل قدامي آخر." ولم ينظر في أعماق قلبه ليرى هل كان حقاً يريد الشفاء.

إننا نعيش في عصر يدعوه بعضُهم "عصر التراشق بالحماقة" حيث يلوم كل واحد الآخر عوضاً عن مواجهة مسؤولياته الخاصّة. إسأل نفسك أحقاً تريد أن تبرأ. وهل أنت مستعد لتحمُّل مسئوليتك في الأمر. كثيراً ما خدمت في أوساط الطلبة الجامعيين طوال السنين. وقد وجدت ما جعلني أُسائل نفسي: ماذا تعني درجة "ب.آ" فعلاً ـ "بكالوريوس آداب" أو "براعة اعتذار"؟

٤ـ *سامح كلَّ من له دورٌ في مشكلتك.* إن مواجهة المسؤولية ومسامحة الآخرين هما وجهان لقطعة نقدٍ واحدة. والسبب الذي يحول بين بعض الناس والمسامحة. هو أن المسامحة تسحب البساط الأخير من تحت اقدامهم. وعندئذ لا يجدون مَنْ يُنحون عليه باللوم. إن مواجهة المسؤولية والمسامحة هما تقريباً عمل واحد، وأحياناً ينبغي إتمامهما معاً في آن واحد. وقد أوضح يسوع بجلاء أنْ لا شفاء دون مغفرة من الأعماق.

٥ـ *سامح نفسك.* يقول الكثيرون من المسيحيين المؤمنين: "اعرف أن الله غفر لي، لكنني لا اقدر أن اغفر لنفسي البتة." وهذه عبارة متناقضة. كيف تؤمن حقاً أن الله غفر لك، ثم لا تغفر لنفسك؟ عندما يغفر الله خطاياك يدفنها في أعماق بحر الغفران والنسيان. وكما تقول كوري تن بوم (Corrie Ten Boom): "ثُّم يضع علي الشاطئ لافتة يقول: "ممنوع الصيد" ليس لك حق أن تصيد أية أخطاء غفرها الله ونسيها. فقد وضعها وراء ظهره. إنّه لسرٌّ غامض أن ينسى الله خطاياك وهو العليم بكل شيء. أفلا تستطيع أنت أن تغفر لنفسك؟

٦ـ *اطلب أن يريك الروح القدس مشكلتك الحقيقيّة، وكيف يجب أن تصلّي لأجلها.* قال بولس في رومية ٨: ٢٦: "لأننا لسنا

نعلم ما نصلي لأجله لكن الروح القدس يشفع فينا بأنّات لا ينطق بها." وأحياناً يستخدم الروح القدس مساعداً موقّتاً بهيئة مرشد بشري يساعدنا حتى نرى المشكلة علي حقيقتها. ويفعل الروح القدس هذا أحياناً من خلال كلمة الله أو عن طريق حادثة تنبهنا إلى المشكلة الحقيقية في حياتنا. فإنه من المهم معرفة المشكلة الحقيقية وكيف نصلّي لأجلها. ويذكّرنا يعقوب في رسالته أنّنا أحيانا لا ننال لأننا نطلب رديئاً (يعقوب ٤ : ٣). فربّما كان لزاماً أن تستعين بمرشد أو راعٍ أو صديق. حينئذ تستطيع أن تصلّي مع هذا الشخص كي يبيّن لك الروح القدس حاجتك الحقيقية.

أسمعت قصة هنري فورد (Henry Ford) وشارلي ستيمتز (Charlie Steinmetz)؟ كان ستيمتز قزماً بشعاً ومشوهاً لكنه كان يملك عقلاً من أكبر العقول التي عرفها العالم في حقل الكهرباء. وقد بنى ستيمتز المولدات الكهربائية العظيمة لمصلحة هنري فورد في مصنعه الأول في ديربورن بولاية ميشيغن الأمريكية. وذات يوم تعطلت هذه المولِّدات وتوقف المصنع. فاستدعى المسؤولون ميكانيكيين عاديين أو مساعدين لكنهم لم يستطيعوا تشغيل المولِّدات. وكانوا يخسرون أموالاً طائلة بسبب توقُّف العمل. حينئذٍ دعا فورد ستيمتز. فجاء العبقري وبدا وكأنه يعبث

ويجوّل لمدّة بضع ساعات. ثم أدار المفتاح فعاد مصنع فورد الضخم إلى العمل. بعد بضعة أيام استلم فورد فاتورة من ستَيمتز بلغت قيمتها عشرة آلاف دولار. ومع أن فورد كان ثرياً جداً. فقد أعاد الفاتورة مع هذه الملاحظة. "أليس الفاتورة باهظة قليلاً يا شارلي. لقاءَ بضع ساعات جُلت فيها وقمت بعمل السمكري حول هذه الموترات؟"

فأعاد ستيمتز الفاتورة إلى فورد وقد كتب عليها "لقاء عمل السمكري حول الموتورات عشرة دولارات ولمعرفة مكان السمكرة تسعة آلاف وتسع مائة وتسعون دولار. فيكون المجموع عشرة آلاف دولار." فما كان من هنري فورد إلّا أن دفع المبلغ المطلوب.

إن الروح القدس يعرف أين يعمل. فنحن لسنا نعلم ما نصلي لأجله. ومراراً كثيرة لا نحصل علي استجابة لصلواتنا لأننا نطلب الأشياء الرديئة. ففيما تقرأ الفصول التالية. اطلب أن يعلن لك الروح القدس ما تحتاج إلى معرفته عن نفسك. وأن يرشدك في صلواتك.

الفصل الثاني

عقدة الذنب والنعمة

واستيفاء الديون

"لذلك يشبه ملكوت السموات إنسانًا ملكًا أراد أن يحاسب عبيده. فلما ابتدأ في المحاسبة قُدِّم إليه واحد مديون بعشرة آلاف وزنة. وإذ لم يكن له ما يوفي أمر سيده أن يباع هو وامرأته وأولاده وكل ما له ويوفي الدين. فخر العبد وسجد له قائلا: "يا سيد تمهل عليّ فأوفيك الجميع". فتحنن سيد ذلك العبد وأطلقه وترك له الدين.

ولما خرج ذلك العبد وجد واحدًا من العبيد رفقائه كان مديونًا له بمئة دينار. فأمسكه وأخذ بعنقه قائلا أوفني ما لي عليك ... وألقاه في سجن حتى يوفي الدين.

... وغضب سيده وسلمه إلى المعذبين حتى يوفي كل ما عليه.

فهكذا أبي السماوي يفعل بكم إن لم تتركوا من قلوبكم كل واحد لأخيه زلاته"

(متى ١٨ : ٢٣-٣٥)

"واغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن أيضًا للمذنبين إلينا"

(متى ٦ : ١٢)

كان هذا المثل واحداً من الأمثال التي ضربها يسوع. وفيه يقدّم إيضاحاً لتعليمه بشأن الغفران بصورة حيّة ناطقة وواضحة. فهو ينير بَصائرنا ويكشف لنا رؤىً عميقة بشأن الشفاء الروحي والنفسي. ولا حاجة بنا للتعجب حيال هذا. ففي هذا العالم كان الرب يسوع هو الشخص الوحيد السويّ الخُلق والكامل العقل. إذ نقرأ أنه علم ما كان في الإنسان، بل في أعماق دخيلته. ولهذا نتوقع أن تحتوي حقائقه وتعاليمه على أعمق الحقائق السيكولوجية الثاقبة.

المَثل

لما قرر الملك أن يصّفي حساباته وجد أن أحد عبيده مدين له بمبلغ باهظ يعادل عشرة ملايين دولار. وقد تعمّد المسيح استخدام هذا المبلغ الخيالي الذي تتّضح لنا ضخامته إذا عرفنا أن قيمة الضرائب السنوية التي كانت تُجبى من اليهودية وأدومية والسامرة والجليل وبيرية كانت تعادل ثماني مائة ألف دولار. فضخامة مبلغ الدين هنا هي النقطة المهمة. ذلك أن دين الفرد لله وللآخرين عظيم جداً بحيث يستحيل وفاؤه. فلو كان عبدٌ أجره اليومي أقل

من دولار يقدر أن يوفّر ما يكفي لوفاء دين قدره عشرة ملايين دولار، لكان الإنسان قادراً أن يفي دينه لله وللآخرين.

جثا العبد علي ركبتيه وطلب الرحمة، رحمة خاصة. إذ تفيد الكلمة اليونانية المستعملة هنا "إعطاء مهلة" تُرجئ استيفاء الدين: "تمهل عليّ يا سيد، أرجو منك الانتظار كي أوفيك كلّ شيء، مدّد لي مهلة الدفع."

كانت فكرة العبد بشأن المغفرة تختلف تماماً عن فكرة سيده. فالسيد في رحمته يسامح عبده بكل ديونه ويُطلق سراحه.

لكننا نرى العبد بعد ذلك يرى واحداً من رفقائه العبيد كان مديناً له بمبلغ زهيد، فيمسكه آخذاً بخناقه ويقول: "أوفني ما لي عليك". ولما كان العبد رفيقه غير قادر على ذلك، لم يُعامله بالرحمة بل زجّه في سجن المدينين إلي أن يفي ما عليه كاملاً.

فلمّا سمع السيد بما حدث، دعا ذلك العبد وقال له: "أنا تركت لك كل دينك، والآن انت تعامل العبد رفيقك بهذه الطريقة." ثمّ دفعه غاضباً إلي السجن حتى يفي كلّ ما كان عليه.

والآن لننظر إلي القول المروِّع الذي أضافه يسوع إلي هذا المثل: "هكذا أبي السماوي يفعل بكم إن لم تتركوا من قلوبكم كل واحد

لأخيه زلاّته."

مهلاً يا رب. ماذا تودّ أن تقول لنا؟ أيّة صورة هذه للآب السماويّ؟ لعلّ هذا خطأ في التعبير؟ كلا. فالعبارة واضحة صريحة. إنّ الله سيكون كأنّه مستوفي ديون قاسٍ بالنسبة لمن لا يَنعمون بالغفران ولا يغفرون للآخرين.

العلّ في هذا مبالغة كالمبالغة في قيمة الدين الضخمة في المثل؟ أم أنه يشير إلي عقاب الأشرار في الآخِرة؟ ربما تشمل العبارة هؤلاء ايضاً، ولكن لا حاجة بنا لأن ننتظر حتى الحياة المستقبلة لنرى صحة ما قاله الرب يسوع. لأننا هنا في هذه الحياة نجد أن الذي لا يَنعم بالغفران ولا يغفر للآخرين مبتليً بعقدة الذنب وسرعة الغضب. إنّه يعيش داخل سجن يُلقي نفسه فيه معذباً بكل أنواع الصراع النفسي الداخليّ.

الواجبات والديون

تتداخل في مَثل الرب يسوع هذا صورةُ للعلاقات البشرِّية. فالعالم وُجد للصفح. وللنعمة. وللمحبّة مدى الحياة. إذ جُعلت هذه الحاجة في صُلب الكيان الشخصيّ من الإنسان. إنّها في كل خليّة من أجسادنا وفي كل علاقة متبادلة. فنحن مطبوعون على

الحاجة إلي النعمة والمحبَّة والقبول.

من أوصاف الخطيَّة في الكتاب المقدس أنَّها "التعدي لنواميس الله" فعندما نتعدَّى هذه النواميس نصبح. بمعنى من المعاني. مدينين لها. ذلك أن الواجب والدَّين كلمتان لهما أصل واحد. فحينما أقول: "يجب أن أفعل هذا. ويجب ألاَّ أفعل ذلك فكأنني أقول: "أنا في دين لله بهذا. وأنا مدين لهذا الشخص بأن أعمل ذلك أو بألاَّ أعمله."

إن ما يصحّ على نواميس الله يصحّ علي العلاقات المشتركة بين الناس. فنحن نشعر بواجبات وديون بعضنا نحو بعض. وعندما نخطئ إلي شخص ما كثيراً ما. نقول: "أشعر كأنّي مدين له" أو "كأني مدين لها بطلب المعذرة". وعند إطلاق سراح سجين نقول: "استوفت العدالة دَينها."

لقد وضع الرب يسوع هذه الفكرة في لبّ الصلاة الربانية عندما علّمنا أن نصلّي "أغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن أيضاً للمذنبين إلينا". ويعرف أيُّ قسيس أو مرشد أو شخص آخر ممّن يتعاملون مع الناس عن كثب أنَّ نظام الدَّين هذا موجود في صُلب كيان شخصيَّة الإنسان بصورة لا تكاد تُصدَّق. فهنالك شعور بالواجب أو

المديونيَّة في هيئة آليَّة ذاتيَّة الحركة تدفع نزعة استيفاء الديون الكامنة فينا إلي العمل الدؤوب. فنحن نسعى إلي التكفير عن الأخطاء ودفع الديون التي علينا. أو تحصيل الديون التي لنا عند الآخرين. وإذا أخذنا الشعور بالغضب علي أنفسنا نقول: "يجب أن أؤدّي واجبي كاملاً." أو إذا غضبنا علي أحد نقول: "عليه أن يدفع الثمن." وبهذه الطريقة عينها يندفع هذا الجهاز القاسي في العمل عندما تُسلِّم الشخصيَّة إلي "المعذِّبين" في داخل الإنسان. هؤلاء السَّجانون يعملون علي استيفاء الديون في هذا السجن الرهيب. سجن النفس المعذَّبة.

يقول الرب يسوع إن الذي لم يُسامِح ولم يُسامِح يسلَّم إلى "المعذِّبين". فتأمَّل كم تُعذِّب هذه الأربعة: عقدة الذنب وسرعة الغضب والمجاهدة والقلق. فهي تُنتج التوتّر والصراع والمشاكل النفسية علي اختلافها.

تعليقاً علي كلام مفاده أنَّ خمسة وسبعين بالمائة من نزلاء المستشفيات في أيامنا هذه يعانون أمراضاً ترجع جذورها إلي أسباب نفسيَّة. يقول الدكتور دايفد بلجُم (Dr. David Belgum) إنَّ هؤلاء المرضى يعاقبون أنفسهم بأمراضهم. وإنَّ أعراض أمراضهم البدنية وانهياراتهم العصبيَّة قد تكون اعترافاتهم اللاإراديَّة بالذنب.

وجدت منذ عدّة سنين ما حملني علي الاستنتاج أن السببين الرئيسين لمعظم المشاكل النفسية بين المسيحيين المؤمنين هما: الإخفاق في إدراك نعمة الله وغفرانه غير المشروطين وفي قبولهما والعيش بمقتضاهما. والإخفاق في إبداء المحبة والمغفرة والنعمة غير المشروطة نحو الآخرين.

١ـ **الإخفاق في قبول الغفران.** كثيرون منا يشبهون ذلك العبد العاقّ في المثل الذي قدمه الرب يسوع. فقد أساء فهم العرض الذي قدَّمه إليه السيّد. ولذلك التمس مهلةً من الزمن. ولكنْ ما الذي حدث؟ أن السيّد في رحمته منحه أكثر بكثير مما طلب أو تخيَّل أو رجا. إذ أطلق سراحه وسامحه بدينه كلّه. لكن العبد لم يسمع قطُّ ما قال له سيِّده. وظن أنَّ سيّده أعطاه فقط ما طلبه. وماذا طلب؟ صبراً وإمهالاً: "يا سيد فقط أمهلني ريثما أُوفي المبلغ." وفي كبريائه وجهله. تصوَّر أنه يستطيع إيفاء مبلغ عشرة ملايين دولار إذا أمهله سيده. ولكن ماذا فعل السيد للعبد؟ لم يمهله. بل رحمه فمزَّق صكَّ الدين وأعتقه من دينه. ومن عقاب السجن.

لم يصدق ذلك العبد النبأ العجيب ولم يسطتع قبوله. بل لم يستطع أن يعيشه ولا أن يتمتع به. خُيِّل إليه أنه ما زال تحت

حُكم المَدين وأنه أُعطي فقط مهلة كي يعمل بكدّ ويوفِّر فيدفع ما عليه. وحيث انه لم يدرك أن الدَّين أُلغي. شرعت المعذِّبات تعمل فيه. إذ ثار غيظه وعقده ذنبه ومجاهدته وقلقه. فلأنَّه ظنَّ أنه ما زال مديناً. ظنّ أن عليه أن يفي دينه. وأن يستوفي ما له من دين عند الآخرين.

هكذا شأن الكثيرين منا. فمع أننا نقرأ أو نسمع عن عمل النعمة ونصدّقه من الوجهة اللاهوتية النظرية. فنحن لا نعيش بمقتضاه عملياً. ونؤمن بالنعمة في عقولنا وليس في لبّ مشاعرنا الداخلية أو في علائقنا. فليس من كلمة أخرى نرددها بوقار كهذه الكلمة. إذ نُشيد بالنعمة في تعاليمنا. ونُنشد عنها في ترانيمنا. ونصرّح بها بوضوح في إيماننا المسيحي "إننا بالنعمة مخلصون بالإيمان". ولكن هذا كله على المستوى العقلي فقط. فإنَّ بشارة إنجيل النعمة لم تخرق مستوى مشاعرنا. ولم تشقّ طريقها إلي علاقاتنا المتبادلة. ونحن نرطن عندما نعرّف "النعمة" عن ظهر قلب: "النعمة هي إحسانُ الله الذي لا نستحقه". ولكنها ليست في مشاعرنا. وليست في حياتنا اليومية. إذ نكتفي منها بهذا القدر.

ليست النعمة فقط رحمة وعطفاً من الله لا نستحقهما. بل هي

أيضاً هبة مجانيّة لا يمكن إحرازها ولا مكافأتها البتّة. فالإخفاق في إدراك النعمة ومعرفتها والشعور بها يُفضي بالكثيرين من المؤمنين المسيحيين إلي ما يشبه طاحوناً رتيباً ورهيباً من الأداء والإنجاز والجهاد. إنهم يحاولون التخلُّص من عقدة الذنب، ويسعَون إلي التكفير عن دَينهم والوفاء به. فيقرأون إصحاحاً إضافياً من الكتاب المقدس، ويُطيلون وقت صلاتهم اليومية عشر دقائق، ثم يخرجون ويشهدون للرب شهادة تداخلها عقدة الذنب. فكأن الخلاص عندهم خلاصٌ بالتقسيط بموجب كمبيالات.

كثيرون من المؤمنين يشبهون ذلك الخادم المسيحيّ الشاب الذي جاءني ذات يوم، وكان يعاني مشاكل كثيرة في علاقاته بالآخرين وخاصة زوجته وعائلته. كنت قد تحدّثت إلي زوجته على انفراد، وكانت سيدة فاضلة وجذّابة ومُحبّة وخيرَ معينه له في الخدمة، لكنّه كان ينتقدها ويلومها ويحمّلها المسؤولية باستمرار. كان يجد خطأ في كل ما تفعله وكان يسخر منها ويثقِّل عليها بطلباته ويرفض محبتها وعطفها ومشاعرها. ثُم استفاق تدريجياً فوجد أنه كان يهدم حياته الزوجية. وأدرك أيضاً أنه كان يؤذي سامعيه بمواعظه القاسية واللاذعة الانتقاد. فقد كان

ينفّس عن حالته التعسة بمهاجمة الآخرين. ثُم لمّا بلغ منه اليأس كلّ مبلغ، قصد إليّ. وفي مستهلّ المقابلة واجه مشكلته بكل "رجولة" إذ أنحى بالملامة على زوجته. حتى إذا صدقني القول، تكشّف أصل المرارة الذي طلعت منه مشكلته.

لمّا كان في الجيش في كوريا أمضى أسبوعي إجازة في اليابان. شعر خلالهما بالوحدة والفراغ والشوق للأسرة والوطن وهو يجول في شوارع طوكيو، فوقع في التجربة وأتى إحدى البغايا أربع مرّات أو ثلاثاً. ومنذ ذلك الحين لم يستطع أن يغفر لنفسه. طلب غفران الله وصدَّق في عقله أنّه حصل عليه، ولكنّ عقدة الذنب ما انفكّت تضنيه حتى عاف نفسه. إذ كلّما نظر في المرآة، لم يكن يتحمّل ما رآه. لم يطلع احداً علي هذا السر وبات حمله لا يطاق.

وعندما عاد إلي الوطن ليتزوج خطيبته التي كانت تنتظره بأمانة طيلة هذه السنين تفاقم الصراع النفسي في داخله، لأنه لم يقدر أن يقبل الغفران التام. فلم يستطع أن يغفر لنفسه تلك الفعلة تجاه نفسه وتجاه خطيبته. وهكذا لم يستطع أن يتقبَّل ما أغدقته عليه من محبّة وحنوّ، شاعراً أنه لا يحق له أن يهنأ. إذ قال لنفسه: "ليس لي الحق أن أنعم بهذا كله. يجب أن أفي الدين."

كانت "المعذّبات" الرهيبة ناشطة في داخله. وكان يحاول أن يعاقب نفسه ويتألم تكفيراً عن ذنبه. لقد كان طوال السنين نزيل سجنٍ نشطت فيه نزعات استيفاء الديون. فكأن هذا الخادم الشاب كان يعيش في دوّامة "الندم المطالب أبداً بمعاقبة الذات تكفيراً عن الإثم" على حدّ قول توزر (A. W . Tozer).

ما كان أبهج أن تراه وقد حظي بالمغفرة التامّة المجانية من لدن الله ثم من زوجته. وربما كان أفضل الكل: أنه غفر لنفسه. كان مسيحياً مؤمناً بالتأكيد. وقد آمن بالنعمة وبشّر بها أيضاً. لكنه لم يتقبَّل غفران الله الكامل قطّ. بل كان يحاول إيفاء دينه قسطاً بعد قسط. وهو يقوم بالتكفير عن الذات وقد نشطت في داخله عمليّة التملُّص من عقدة الذنب.

لن يغفر لك الله ما لم تغفر لأخيك من كل قلبك. وإنّي أسائل نفسي: هل كُنَّا محدودي التفكير إلي حدّ اعتبار "ذلك الأخ" شخصاً آخر فقط؟ ما قولُك لو كنت "أنت" هو ذلك الأخ و"أنتِ" هي تلك الأخت اللّذين يُعوزهما أن ينعما بغفران الله والمغفرة للذات؟ ألا يصحّ هذا عليك أيضاً؟ يقول الرب: "أحبوا أعداءكم ..." فماذا لو كنت "أنت" عدوَّ نفسك اللدود؟ أأنت مستثني من هذا المبدأ؟ كان علي ذلك الخادم أنَّ يدرك أنَّ المغفرة للآخر تعني

المغفرة للنفس أيضاً. فالغضب والاستياء ورفض المسامحة هي أمور ضارّة جداً إذا وجَّهتها مثلما هي ضارّة أيضاً إذا وُجِّهت نحو الآخرين.

٢- الإخفاق في إبداء المغفرة. عندما نخفق في تقبُّل نعمة الله وغفرانه. نخفق أيضا في إبداء المحبة والمغفرة والنعمة للآخرين بلا قيد ولا شرط. وينتج من هذا انهيارٌ في علاقاتنا البشرية المتبادلة. فتتولّد صراعاتُ شعورية المنشأ بيننا وبين الآخرين. فالذين لا يتقبّلون الغفران هم الذين لا يجودون بالمغفرة. والذين يأبون إبداء المغفرة يكملون دورة الحلقة المفرغة إذ لا يُمكن أن يحصلوا هم على الغفران.

المأساة في هذا المثل أن العبد لم يدرك أن السيد غفر له تماماً. فظنَّ أنه يجب أن يحصِّل المال من العبيد المدينين له كي يتأتّى له وفاء ما عليه من دين كان قد أُعفي من دفعه. ذهب إلي بيته وراجع دفتر حساباته وقال: "عليَّ جمع هذا المبلغ كلّه لأني طلبت من السيد ان يمهلني لأوفيه." ثُم ماذا حدث؟ أخذ بخناق أول عبد لقيه وقال له" "أوفِني ما لي عليك. أعطني تلك العشرين دولار."

كانت "المعذِّبات" الرهيبة ناشطة في داخله. وكان يحاول أن يعاقب نفسه ويتألم تكفيراً عن ذنبه. لقد كان طوال السنين نزيل سجنٍ نشطت فيه نزعات استيفاء الديون. فكأن هذا الخادم الشاب كان يعيش في دوّامة "الندم المطالب أبداً بمعاقبة الذات تكفيراً عن الإثم" على حدّ قول توزر (A. W. Tozer).

ما كان أبهج أن تراه وقد حظي بالمغفرة التامّة المجانية من لدن الله ثم من زوجته. وربما كان أفضل الكل، أنه غفر لنفسه. كان مسيحياً مؤمناً بالتأكيد. وقد آمن بالنعمة وبشّر بها أيضاً. لكنه لم يتقبَّل غفران الله الكامل قطّ. بل كان يحاول إيفاء دينه قسطاً بعد قسط. وهو يقوم بالتكفير عن الذات وقد نشطت في داخله عمليَّة التملُّص من عقدة الذنب.

لن يغفر لك الله ما لم تغفر لأخيك من كل قلبك. وإني أسائل نفسي: هل كُنَّا محدودي التفكير إلي حدّ اعتبار "ذلك الأخ" شخصاً آخر فقط؟ ما قولُك لو كنت "أنت" هو ذلك الأخ و"أنتِ" هي تلك الأخت اللَّذين يُعوزهما أن ينعما بغفران الله والمغفرة للذات؟ ألا يصحّ هذا عليك أيضاً؟ يقول الرب: "أحبوا أعداءكم ..." فماذا لو كنت "أنت" عدوَّ نفسك اللدود؟ أأنت مستثني من هذا المبدأ؟ كان علي ذلك الخادم أنَّ يدرك أنَّ المغفرة للآخر تعني

المغفرة للنفس أيضاً. فالغضب والاستياء ورفض المسامحة هي أمور ضارّة جداً إذا وجَّهتها مثلما هي ضارّة أيضاً إذا وُجِّهت نحو الآخرين.

٢- الإخفاق في إبداء المغفرة. عندما نخفق في تقبُّل نعمة الله وغفرانه، نخفق أيضا في إبداء المحبة والمغفرة والنعمة للآخرين بلا قيد ولا شرط. وينتج من هذا انهيارٌ في علاقاتنا البشرية المتبادلة. فتتولَّد صراعاتٌ شعورية المنشأ بيننا وبين الآخرين. فالذين لا يتقبّلون الغفران هم الذين لا يجودون بالمغفرة. والذين يأبون إبداء المغفرة يكملون دورة الحلقة المفرغة إذ لا يُمكن أن يحصلوا هم على الغفران.

المأساة في هذا المثل أن العبد لم يدرك أن السيد غفر له تماماً، فظنَّ أنه يجب أن يحصِّل المال من العبيد المدينين له كي يتأتّى له وفاء ما عليه من دين كان قد أُعفي من دفعه. ذهب إلي بيته وراجع دفتر حساباته وقال: "عليَّ جمع هذا المبلغ كله لأني طلبت من السيد ان يمهلني لأوفيه." ثم ماذا حدث؟ أخذ بخناق أول عبد لقيه وقال له" "أوفني ما لي عليك. أعطني تلك العشرين دولار."

تأمل بهذا: ظنَّ العبد أنه أُعطي على الأقل مهلة لتأجيل الدفع. غير أنه لم يعطِ رفيقه العبد أية مهلة لدفع ما عليه. بل قال له "أدفع لي الآن وإلاّ ألقيتك في السجن." ولمّا لم يكن لهذا المسكين المبلغ المطلوب فقد زُجَّ في السجن. وبالطبع ليست هذه الطريقة السليمة للحفاظ على العلاقات المتبادلة الطيّبة.

وهكذا تُصبح الحلقة المفرغة مفرغة أكثر. إذ أنَّ الذين لا يحظَون بالقبول هم الذين لا يجودون على غيرهم بالقبول. والذين لا يتقبّلون الغفران هم الذين لا يُبدون المغفرة. والذين لا يَنعمون بالنعمة هم الذين لا يُنعمون بها. والواقع أنَّ تصرفهم يكون مخزياً جداً في بعض الأحيان. بحيث تنتج منه الصراعات النفسّية وانفصام العلائق المتبادلة.

والآن فكِّر كيف يمكن أن يصحّ هذا على الآخرين المُهمّين في حياتك: من أبوين سبّبا لك الأذى في فترة نموّك. وأخوة وأخوات خذلوك أو أغاظوك أو رذلوك. وصديق خانك. وحبيب هجرك. وشريكة حياة وعدت أن تحبك وتحترمك وتعينك وتعتني بك لكنها دأبت على مناكدتك أو تحميلك المسؤولية أو إيلامك. جميع هؤلاء مدينون لك. أليس كذلك؟ إنهم مدينون لك في الحنان والمحبة وتوفير الأمان والرضى. ولكن إذ تشعر أنّك مدين ومُذنب

وقلِق ومغتاظ وفاقد الأمن. وتعتبر نفسك غير مُسامَح وغير مقبول. فأنت أيضاً تصير غير مسامِح وغير قابل للآخرين. وما دمت لم تحصل على النعمة. فكيف تقدّمها إلي الآخرين؟ وإذ تشعر أنك معذّب. تؤذي الآخرين. تشعر أنَّ من واجبك استيفاء ديون المظالم والأضرار التي حلّت بك. بأن تجعل جميع هؤلاء الذين آلموك يدفعون الدين الذي لك عليهم. فما أنت إلاّ مستوفٍ لديون الظُّلم والضَّيم.

الزواج بالدَّين

يُخفق كثيرون من المتزوجين في السماح لله بأن يعمل لأجلهم ما لا يستطيع أن يعمله أحد غيره. ثُّم يطلبون من البشر الآخرين. ومن شركاء حياتهم. أن يعملوا ما لا يستطيعون عمله عادةً. فإذا اهتم الجميع بأمر زواجهم. كان الرجال أزواجاً صالحين والنساء زوجات صالحات. لكنَّهم ـ وأسفاه ـ يجعلون من أنفسهم أسياداً أذلاّء، وليس ذلك من حقِّهم. حتى إنَّ وعود الناس الجميلة في يوم زفافهم: "أعد أن أحبّك وأعتني بك وأعزك في السرّاء والضرّاء" تكون ممكنة الوفاء فقط عندما يكون القلب آمناً في محبة الله ونعمته وعنايته. إذ لا يقوى على الوفاء بهذه الوعود إلاّ النفس التي نالت الغفران واختبرت النعمة حقّ الاختبار. ففيما تفوّد

الإنسان بهذه الكلمات الجميلة. يكون لسان حاله: "لديّ الكثير من الاحتياجات الداخلية الهائلة. والخَواء الداخلي والديون المستحقّة. وسأمنحك فرصة عجيبة لردم هوّتي النفسيّة السحيقة والاعتناء بي. ألستُ أنا مدهشاً؟"

يشبّه عالم النفس لاري غراب (LarryGrabbe) هذا التصرّف بقُرادة علي كلب. فالحشرة غير مهتمة بسلامة الكلب وهي تمتص دمه ببطء. وهكذا ترى أن المأساة في بعض حالات الزواج هي كون كلا الزوجين من الآخِذِين. ممّا يجعل الزواج أشبه بقرادتين من دون كلب. حيث الزوجان يطلبان الأخذ وليس مَنْ يُعطي.

قصد إليَّ زوجان قبل سنوات عديدة وكان قد مضى علي زواجهما خمسة عشر عاماً. وكانت حياتهما أشبه بتقاذف كرة الطاولة. فكلما غضب هو غضبت هي أيضاً، والعكس بالعكس. وتناوبا الهجوم والدفاع في لعبة زواجهما. وخلال الإرشاد البطيء والمضني. كان علينا نزع بعض الضمادات اللاهوتية أوّلاً للكشف عمّا شعر به أحدهما تجاه الآخر من الأمل والأذى والغيظ والاستياء. فهي تزوّجت منه لأجل قيادته الروحية إذ كان شخصاً ذا شأن في الجامعة. حيث بدا منضبطاً وحازماً ومجتهداً. مستعداً

لأن يذهب إلي أي مكان في خدمة الرب.

ولك أن تتصور الصدمة التي واجهتها عندما تبيّن لها أنه متردد وغير منضبط وكسول ومماطل. فكانت تأخذ بخناقه غاضبة كما فعل ذلك العبد قديماً وتقول: "لقد خدعتني. أنت مدين لي بجميع الآمال التي كانت لديّ عندما تزوّجتُ منك." إذ رأته شخصاً مديناً لها. فطوت خمسة عشر عاماً وهي تناكده قائلة: "أوفني ما لي عليك أيُّها العجوز العاجز."

أما هو فتزوّج بها لأجل شكلها الحسن ونظافتها وترتيبها. ولك أن تتصور خيبة الأمل الرهيبة التي واجهته بها عندما اكتشف أنها غير مبالية بنظافة البيت ومهملة لشعرها وثيابها ومظهرها. فقد شعر أنها خدعته فقال: "أنت مدينة لي بهذه الأمور. لأن هذا ما وعدتِني به خلال فترة الخطبة. هذا ما ظننتُ أن تكوني عليه. فقد وعدتني بهذه الوعود." وهكذا هو أيضاً كان يأخذ بخناقها. ويقول لها بتهكّم سافر ولهجة جارحة: "أوفيني ما لي عليك؛ أنت لم تدفعي الكمبيالة."

وقد انتظر أحدهما الآخر مدة خمسة عشر عاماً لكي يتغير. يا لها من مأساة في العلاقات المتبادلة بين المعترفين بالمسيحية ادّعاءً.

نحن نستوفي الديون والمظالم لأننا ندرك أن الدين الذي علينا قد أُلغي وانتهى. ومع أن الله مزَّق الصك في الصليب. فما زلنا نسعى بكلِّ جهدٍ في الاستيفاء.

بعد أن تكلمت عن جمع الديون في مؤتمر للإرشاد. وفيما أنا سائرٌ في الرواق. أمسكت بي إحدى الأمهات وقالت: "لم أدرك قط أن هذا ما كنت أفعله بأولادي طوال السنوات الثماني عشرة الماضية - كنت أستوفي الديون. طالبة منهم أن يدفعوا ما كانوا مدينين لي به. عوضاً عن إعطائهم محبة غير مشروطة." وكم عائق سبَّب لهم تصرُّفها على هذا النحو.

ثلاثة اختبارات

إليك ثلاثة اختبارات لترى هل هناك مَنْ ينبغي أن تصفح عنه، بما في ذلك نفسك أيضاً.

١- الأول هو اختبار الاستياء أو الامتعاض. أثمَّة شخص يغيظك ولم تستطع أن تسامحه أبداً؟ أب أو أخ أو أخت أو شريك حياة أو صديق أو زميل. أو شخص أساء إليك في طفولتك. أو مدرِّس علَّمك في المدرسة الابتدائية. أو شخص أساء إليك جنسياً وأنت في طور الحداثة؟

٢- اختبار المسؤولية. وهو اختبار أدقّ. هل تقول: "لو أن ماري أو بطرس أو يوسف أو والديَّ أو زوجتي أو أولادي أو الحياة أو الله. أعطوني حقي الذي لي عندهم لما كانت هذه حالتي الشقيَّة الآن. ولما كانت لديَّ هذه المشاكل النفسية كلّها. لو وفوا لي ما عليهم لكنت أنا لأستطيع وفاء ما عليَّ"؟

دأبت عدَّة سنوات على إلقاء اللوم خطأً علي الآخرين. فكنت كلَّما فشلت أو سقطت أسمع صوتاً مغرياً داخلي قائلاً: "لا تبال يا دايفد. لم تكن هذه غلطتك، كنتَ بخير لو أنَّ ..."

هل تشعر بالمسؤولية الشخصيَّة تجاه أخطائك وسقطاتك؟ أم لديك اسطوانة تُديرها كل مرَّة لتقول: "هم سبب حالتي التي وصلت إليها. هو عمل ذاك، وهي عملت ذلك." في حالات كثيرة يكون إبداء الصفح لشخص آخر وتحمُّلك لمسؤولية أخطائك مكمِّلَين أحدهما للآخر ولا يتمَّان إلا في وقت واحد معاً. وكأنهما وجهان لقطعة نقدٍ واحدة.

٣- اختبار التذكير والتفاعل، وهو اختبار حاذق. هل تجد نفسك متفاعلاً ضد شخص يذكِّرك بشخص آخر؟ ربما لا توافقين على تربية زوجك لأولادك إنه يذكِّرك بوالدك الذي كان مبالغاً في

الحزم. مما يسبّب لك تصادماً معه. وربما لا تحب جارك أو تجيب زميلك بغضب أو باستياء. لماذا؟ لأنك لم تغفر أبداً لشخص آخر يذكّرانك به. فإن تفاعلك إزاء مَنْ يذكّرك بذلك الشخص الذي لم تغفر له في ماضيك ما هو إلاّ إضرامٌ لذلك الحقد الدفين.

كيف تواجه ديونك

يرشدنا الكتاب المقدس إلي الطريقة السليمة لمعالجة جراح الماضي. فإنَّ خطةَ الله أبعد مدىً من المسامحة والتخلّي عن الحقد والغلّ. ذلك أن الله يأخذ الخطايا والزلاّت والجراح التي جرت في ماضي حياتك ويكسوها بمقاصد محبته لكي يبدّل الحال. وأعظم إيضاح لذلك هو الصليب. حيث أخذ الله ما كان بحسب وجهة النظر البشرية أسوأ مَظلِمة وأفجع مأساة، وحوّلها إلي أسمى هبة عرفها الإنسان، ألا وهي هبة الخلاص.

ونرى مثالاً بشرياً لهذا في سيرة يوسف الذي جار عليه أخوته الأكبر منه سناً جوراً ذميماً. حتى إذا دارت عجلة الزمن وتذلّل الإخوة أمام يوسف الحاكم. لم يستوفِ الديون منهم ولم يضغط عليهم بشدة. لم يكن يبالي باستيفاء الدين. بل على النقيض إذ عرف انهم سيعانون صعوبة الصفح عن أنفسهم قال: "لا تخافوا.

لأنه هل أنا مكان الله؟ أنتم قصدتم لي شرّاً. أما الله فقصد به خيراً. لكي يفعل كما اليوم ليحيي شعباً كثيراً" (تكوين ٥٠: ١٩. ٢٠).

هل أنت من جماعة المؤمنين المسيحيين المُحَرَّرين من الدَّين؟ هل يخلو زواجك من استيفاء الديون؟ وكذلك عائلتك؟ ينبغي لكل كنيسة أن تكون جماعةً بَراءً من الديون. حيث نحب بعضنا بعضاً لأننا محبوبون. ونقبل الآخرين لأننا مقبولون. ويُنعم أحدنا علي الآخر ويعامله بمقتضى النعمة لأننا عوملنا بالنعمة. ونحن أخبر بالفرحة التي غمرت كياننا لمّا رأينا سيّدنا يمزّق قائمة الحساب التي جاوز ما فيها من دين قدرتنا علي الإيفاء. فالكمبيالة مُزِّقت وأُلغيت. ولن يُضيف الربُّ عليها شيئاً ثم يقول: "سأمهلك قليلاً لتوفي ما عليك."

ولأنه حرّرنا فباستطاعتنا نحن أن نحرر الآخرين فنطلق حركة النعمة والمحبة. وقد لخّص بولس الرسول الأمر بقوله: "لا تكونوا مديونين لأحد بشيء إلاّ بأن يحبَّ بعضكم بعضاً" (رومية ١٣: ٨).

وكما قال الربّ يسوع: "مجاناً أخذتم. مجاناً أعطوا." حيث استعمل جذر الكلمة عينها أربع مرات. أي "عطاءً أعطيتم. عطاءً أعطوا" (متى ١٠: ٨).

الفصل الثالث

الشافي المجروح

"فإذ لنا رئيس كهنة عظيم قد اجتاز السماوات يسوع ابن الله فلنتمسك بالإقرار لأنه ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثي لضعفاتنا بل مجرب في كل شيء مثلنا بلا خطية. فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكي ننال رحمة ونجد عوناً في حينه."

(عبرانيين ٤: ١٤-١٦)

"الذي في أيام جسده إذ قدم بصراخ شديد ودموع طلبات وتضرعات للقادر أن يخلصه من الموت وسمع له من أجل تقواه مع كونه ابناً تعلم الطاعة مما تألم به وإذ كُمّل صار لجميع الذين يطيعونه سبب خلاص أبدي"

(عبرانيين ٥: ٧-٩)

تفيد العبارة الواردة في الرسالة إلي العبرانيين ٤ : ١٥ أنَّ لنا رئيس كهنة قادراً، أن يرثي لضعفاتنا. وقد استعملت الكلمة الدالة علي الضعف أو السقم في العهد القديم في سياق الذبائح التي كان الكهنة يقدِّمونها، والمقصود بها أساساً هو العيب أو التشويه أو العاهة في الإنسان أو الحيوان. فإذا كان رجل ذا عاهة، ولو كان من نسل هارون الكهنوتي، فلم يكن يحقَ له أن يعمل عمل الكاهن، لأن عيبه الجسدي لم يكن يؤهله للدخول إلي حضرة القداسة الإلهيَّة (لا ٢١: ١٦ - ٢٤). كذلك أيضاً وجب أن تكون التقدمات والذبائح خالية من العاهات والعيوب. ولدينا في سفر اللاويين عشرات الشواهد التي تنهي عن أن يقدَّم لله حيوانُ به ضعف أو عيب. فقد كان واجباً أن تكون التقدمة ومقدِّمها كلاهما براءً من أي عيب أو ضعف.

ولكن في العهد الجديد نرى استعمالاً مجازياً للكلمة "ضعف" حيث ترد كاستعارة أو مجاز. ومن المعلوم أنَّها تُستعمل نقيضه للكلمة "قوة". وفي الأصل اليوناني تُفيد الكلمة "اللاقوّة، الافتقار إلي القوّة، النقص، العاهة، العيب". وهي قلَّما تُستعمل للإشارة

إلـى الضعف الجسدي، بل بالأحرى تشير إلي ضعفات أو نقائص عقلية وخُلقية ونفسيّة. والضعفات بحدّ ذاتها ليست خطايا، لكنَّها تثبط همّتنا في مقاومة التجارب. وبموجب العهد الجديد هي خصائص في الطبيعة البشرية تجعلنا معرَّضين للخطية أو ميّالين إليها دون وعي أو قصدٍ منّا.

إن الرسالة إلي العبرانيين مشابهة لسفر اللاويين، أكثر من أي سفر آخر في العهد الجديد، إذ تبيّن لنا أن نظام الذبائح المرسوم في سفر اللاويين قد لقي إتمامه في يسوع المسيح رئيس كهنتنا. وهذا الإتمام يشمل أيضاً مسألة الضعفات التي كانت في الكهنة. فقد كان الكاهن في العهد القديم ضعيفاً لأنه مشتركٌ في نصيب بني البشر قاطبة. ولذلك لمّا كان يقدم الذبائح عن الشعب كان يقدم الذبائح عن نفسه أيضاً للتكفير عن جميع نقائصه.

ولكن لمّا كانت له ضعفاته، كان يتفهَّم ضعفات شعبه ويعالجها بترفُق. كان في وسعه أن يكون أكثر إدراكاً وهو يؤدّي عمله بوصفه كاهناً، لأنه هو أيضاً عرضةً للضعفات الداخليَّة التي تجعلنا جميعاً معرَّضين للتجربة والخطية.

طبَّق كاتب الرسالة إلي العبرانيين هذه الصورة على رئيس

كهنتنا ووسيطنا يسوع المسيح. فلأنَّه ما أخطأ قطَ. وما استسلم لأية تجربة قطَ. علي خلاف أي كاهن من كهنة العهد القديم، لم يكن بحاجة لأن يقدّم ذبيحة عن نفسه. لكنه إذ كان مجرَّباً في كل شيء فهو لنا رئيس كهنة يتفهَّم مشاعر ضعفاتنا.

لو كان الرب يفهم ضعفاتنا فقط، لكفى ذلك. لكنَّ لدي بُشرى أعظم أزفُّها إليك. إنه لا يفهم ضعفاتنا فحسب، بل يشعر بها أيضاً. فهو لا يعلم فقط العاهات والضعفات والعوائق النفسيَّة والصراعات الداخلية، بل أيضاً الألم الناتج منها. انه يعلم جيداً ما هو الإحباط والقلق والاكتئاب ومعاناة الأذى والشعور بالوحشة والوحدة والعزلة والرفض. وهو الذي يرثي لضعفاتنا بكل عطف لأنّه اخبر بجمهرة المشاعر المروّعة التي تواكب ضعفاتنا وأسقامنا.

ما هو البرهان على ذلك، وإلي أي شيء يشير كاتب الرسالة إلي العبرانيين ليبين أن يسوع يفهم شعورنا الناتج من ضعفاتنا؟ نقرأ في (عبرانيين ٥: ٧): "في أيام جسده" أي لمّا كان إنساناً على هذه الأرض "قدّم... طلبات وتضرعات". فهل قدّمها في ظروف عاديَّة هادئة؟ كلا. بل "قدم طلبات وتضرعات بصراخ شديد ودموع للقادر أن يخلصه من الموت وسُمع له من اجل تقواه. مع كونه ابناً تعلّم الطاعة مما تألّم به" (عبرانيين ٥: ٧، ٨).

وهذا يشير إلي جتسيماني، إلي الآلام والعذاب، وإلي صليب ربنا. كأنَّه يقول: "هناك اختبر هذا كلّه. هو يعرف معنى البكاء بدموع. يعرف معنى التضرعات إلي الله بصراخ شديد وتنهُّد. فقد صارع مشاعر كادت تمزّقه إرباً إرباً. هو يعلم. فقد اجتاز ذلك كلَّه. لذلك فهو قادرٌ أن يعطف عليك، ما دام يتألّم لآلامك."

إن أعظم كلمة تصف التجسد هي اللّقب "عمانوئيل" أي "الله معنا". حقاً إن الله معنا في جميع مشاكلنا. بل إنَّه اجتاز بنفسه في الطريق عينها. فهو خبير بمعاناتنا وعطوف علينا إذ نعاني. لهذا نستطيع أن نتقدّم إليه بجرأة ونقترب منه بثقة. فهو لا يقول: "لكم أن تأتوا شاعرين بالذنب" ولا "تستطيعون أن تتقدّموا بخجل". فلا حاجة بك أبداً لأن تشعر أنك لست روحانياً أو أنَّ فيك خطأ ما لأنك تعاني اكتئاباً. فتلك فظاظات كثيراً ما نجور بها نحن المؤمنين المسيحيين بعضُنا علي بعض. وليست من تعاليم الكتاب المقدس أبداً.

لسنا في حضرة وليّ عصبي المزاج يريد أن يستمع فقط إلي ما هو حسن. ولسنا في حضرة والد يقول: "إخرس. إن شعورك هذا خطأ" أو "كف عن البكاء. وإلاّ ضربتك لتبكي بكاءً حقيقياً." بل إننا نتقدّم ألي أبينا السماوي الذي يفهم مشاعرنا ويدعونا لنبوح له

بها. بهذا نستطيع أن نتقدم بثقة إلي عرش النعمة عالمين أننا سننال رحمة ونجد نعمة عند الحاجة. نستطيع التقدُّم حين نحتاج إلي الصفح. وعندما ينتابنا الشعور بالذنب لأجل خطايانا. كذلك أيضاً نستطيع التقدُّم عندما تؤرّقنا وتعذّبنا مشاعرُ ضعفاتنا.

بستان جثسيماني

لكي نتمكن من فهم ما عاناه المخلّص ليصبح شافينا، علينا أن نصحبه في طريق آلامه وأوجاعه كما تُبيِّنها لنا بعض المواضع في الأناجيل والمزامير وسفر اشعياء.

تعال معي الآن إلي بستان جثسيماني . وتأمّل كم عانى مخلّصنا ليكون بالفعل عمانوئيل. الله معنا. أصغ إلي صلاته. أتستطيع أن تسمعها كما لو كنت تسمعها أول مرّة؟ "ابتدأ يحزن ويكتئب. فقال لهم نفسي حزينة جداً حتى الموت" (متى ٢٦ : ٣٧-٣٨).

رويدك يا رب. أتعني أنك اختبرت مشاعر وآلاماً عظيمةً بهذا المقدار في تلك الساعة التعسة حتى طلبت أن تموت؟ ألعلّك تعني يا رب أنك تفهم حالتي عندما أكون مكتئباً إلى حدٍ لا أريد عنده الحياة؟

انظر إلي المزمور ٢٢ أحد المزامير المدعوّة "مزامير الهجران"

حيث تقرأ: "كالماء انسكبت. انفصلت كل عظامي صار قلبي كالشمع. قد ذاب ... يبست مثل شقفةٍ قوتي ولصق لساني بحنكي وإلي تراب الموت تضعني" (مزمور ٢٢ : ١٤، ١٥).

وفي المزمور ٦٩، وهو أيضاً واحدٌ منها، يقول: "خلّصني يا الله لأن المياه دخلت إلى نفسي" (العدد الأول). "دخلتُ إلى أعماق المياه والسيل غمرني" (العدد الثاني). "تعبتُ من صراخي" (العدد الثالث). "العار قد كسَر قلبي فمرضتُ. انتظرت رقّةً فلم تكن ومعزّين فلم أجد" (العدد ٢٠).

واستمع إلى ما قاله الرب لبطرس "أهكذا ما قدرتم أن تسهروا معي ساعة واحدة" (متى ٢٦ : ٤٠). وقد ناشد تلاميذه ثلاث مرات، بلا جدوى. وأخيراً "تركه التلاميذ كلهم وهربوا" (متى ٢٦ :٥٦).

إذا كنت قد صارعت عزلة رهيبة أو خواءً مرَضياً، أو كابدت نوبات اكتئابٍ مُمِضّة، فأنت تعلم أنّ أصعب شيء عليك وأنت في وهدة اليأس هو أن تصلّي لأنك لا تشعر بوجود الله معك. فأنا أُطمئنك إلي أنّه يعلم ضعفك ويفهمه ويشعر به وهو يشاركك في جميع مشاعرك، لأنه اجتازها من قبل.

لنتبعه في المحاكمة، حيث أصغى إلي شهادة الزور. هل وجِّهت إليك تهمة زور مرّة؟ هل خبرت ألم هذه المساءة؟ تأمل تلك الكلمات: "حينئذٍ بصقوا في وجهه ولكموه. وآخرون لطموه" (متى ٢٦ : ٦٧). "كانوا يستهزئون به وكانوا يضربون وجهه" (لوقا ٢٢: ٦٣، ٦٤).

عندما أقوم في أغلب الأحيان بإرشاد أشخاص تعمر قلوبهم بالألم العميق أو السخط الشديد أو الأذى الدفين أجدهم ينظرون إليّ كأني إنسان متحجِّر الوجه خالٍ من أية عاطفة. ولكن عندما أبحث بعمق أكثر سائلاً: "قل لي، ما هي أسوأ ذكرى من ذكرياتك؟ أية ذكرى تنتابك غالباً فتسبب لك الألم؟"

يتغير الموقف تماماً، وكأنها لحظةُ بعدها تترقرق الدموع في العينين ثم تفيض غزيرة على الخدين. ولا يمضي وقت طويلُ حتى أرى أقوى الرجال ينتحبون أسى وهم يهتزون من فرط الألم والغيظ.

وكم يقول لي أحدهم: "أنني أعلم ما يقلقني، إذ أذكر عندما كان والدي يضربني على رأسي أو عندما كانت والدتي تصفعني

على وجهي. ان الصفع على الوجه هو أكثر الأمور التي تدمر شخصية الإنسان. فإنه يُذل. ويجرد الفرد من إنسانيته. كما أنه يدمِّر شيئاً جوهرياً في ذاتيتّنا.

لكنْ اذكر دائماً أن "شافينا المجروح" يُدرك ذلك. ويعرف معنى الضرب على الرأس ومعنى الصفع علي الخدّ. فهو يشاركك في مشاعرك الناجمة عن ذلك الألم الدفين. ويشعر بمشاكلك التي تُضنيك. ويريد أن يشفيك. كما أنه يريد أن تعرف انه ليس غاضباً عليك من اجل شعورك لأنَّه يفهم حالتك تماماً.

الصليب

لنتقدّم قليلاً فنصل إلي الصليب نفسه. "وكان المجتازون يجدّفون عليه وهم يهزّون رؤوسهم قائلين: إن كنت ابن الله فانزل عن الصليب" (متى ٢٧: ٤٠). استهزأوا به وأهانوه بألفاظ جارحة وسخروا منه. إذ جدّفوا عليه وهم يهزّون رؤوسهم ساخرين معيِّرين وشاتمين. ألا تذكرنا هذه الكلمات بآلام سني المراهقة المذلّة والثقيلة الوطأة؟ يعتقد أحدهم أن سني المدرسة الثانوية هي غالباً ما تكون مُعاناةً مؤلمة. حتى إنه كتب كتاباً أسماه "أبعدَ المدرسة الثانوية حياة؟"

مما يذهلني تلك المناظر والأصوات المؤلمة التي يُطلعني عليها الراشدون من ذكريات سني المراهقة. وكثيراً ما تطرق ذكريات الناس أصواتُ السخرية والألقاب المحقِّرة على شاكله "المُتأتئ. المغرور. الطبل. البليد. أبي حَبِّ الشباب ..." أو ربما تكون ذكرى تلك النظّارات القرناء الإطار. أو ذلك المقوِّم المعدني القبيح للأسنان النافرة. ذلك أن قسوة الأولاد بعضهم علي بعض هي جزءُ من الحياة غير يسير.

إن الرب يسوع أَعَرَفُ بشعورك عندما يرفضك صديق. أو يهجرك حبيب أو تسخر منك عصابة سوء. فقد كتب عنه اشعياء النبي: "لا صورة له ولا جمال فننظر إليه ولا منظر فنشتهيه. محتقر ومخذول من الناس. رجل أوجاعٍ ومختبر الحزن وكمستَّر عنه وجوهنا محتقر فلم نعتدَّ به" (اشعياء ٥٣: ٢و٣). نعم. كان رجل أوجاع ومختبر الحزن. فإذا كنت حزيناً. فهو قادر أن يرثي لك بكلّ عطف. وإن كنت وحيداً. أرملاً أو أرملة. مطلّقاً أو مطلّقة. فاعلم انه يدرك ما معنى الوحدة والشعور بأن جزءاً منك قد سُلخ عنك.

تشير الدراسات إلي أعظم عاملين يسبِّبان الضغط والإجهاد للجسم والعقل والمشاعر هما موت شريك الحياة والطلاق. وفي بعض

الحالات يكون الطلاق هو الأصعب. حيث أن موت الزوج أو الزوجة يسبب جرحاً "نظيفاً". أما الطلاق فإنه كثيراً ما يخلِّف جرحاً "وسخاً" ملوَّثاً نابضاً بالألم. فإذا كانت هذه حالتك. اعلم أنَّ يسوع يدرك موقفك في وحدتك حين تحاول أن تكون الزوج والزوجة. أو الأم والأب معاً. مجاهداً لتأدية كل هذه الأدوار منفرداً.

وربما نتساءل قائلين: "هل يعرف الرب أسوأ شعور يمكن أن ينتابنا حين نعجز عن الصلاة. عندما نشعر بأننا مهجورون ومتروكون حتى من قِبَل الله نفسه؟" إنه نزل إلي أقسام الأرض السفلي. وعندما كان معلقاً على الصليب صارت السموات كأنَّها من نحاس ليس فيها سميع. بل أصبحت صمّاء على نحو مروِّع عندما قُطع الرب من أرض الأحياء. إذ صرخ طالباً المعونة في ألمه المبرِّح ولم يكن هناك جواب. قال: "إلهي إلهي لماذا تركتني. بعيداً عن خلاصي عن كلام زفيري. إلهي في النهار أدعو فلا تستجيب" (مزمور ٢٢: ١-٢). إنَّ الله يفهم صراخ المنبوذ. وهو يعرف مشاعر عجزنا وضعفنا.

وكون المسيح "نزل إلي أقسام الأرض السفلي" يعني أنه اجتاز كلَّ مخاوفنا ورعبنا وقلقنا الذي نختبره في أسوأ ساعات حياتنا

ونحن نعاني الرفض والهجر والاكتئاب. بحيث لا يوجد شعور ما لا نستطيع أن نأتي به إليه.

لا حاجة لأن نتقدم إلي الرب شاعرين بالذنب والخجل. بل حريٌ بنا أن نتقدم بثقة وجرأة. عالمين أنه ليس فقط يعطف علينا بل أيضاً يريد أن يشفينا. إنه لم يتركنا وحدنا بل الروح القدس نفسه يعين ضعفاتنا (رومية ٨: ٢٦).

فالاختبار البشري الذي اختبره يسوع المسيح ما زال معنا الآن بحضور الروح القدس الذي يعيننا في ضعفاتنا بشركة متبادلة لإحراز الشفاء من تلك الضعفات.

ربما سمعت قصَّة جوني أركسون (Joni Eareckson) تلك الشابة الرياضية الجميلة المتلئة حيويَّة والتي اصطدمت يوماً بصخرة عندما غطست في بركة سباحة فنتج من ذلك شللٌ كامل في أطرافها الأربعة. وهي الآن ترسم لوحات فنية بريشة تمسكها بأسنانها. وقد ذاعت شهادتها في أنحاء العالم بواسطة كتبها والفيلم السينمائي الذي يروي سيرة حياتها.

أدركت جوني عجزها الحقيقي عندما هوت في وهدة اليأس ذات ليلة فتوسلت إلي صديقتها أن تعطيها بعض الحبوب لكي

تنتحر. ولَّما رفضت صديقتها ذلك فكَّرت قائلة: "انني لا أقدر ان أموت دون مساعدة أحد." في البداية. بدت لها الحياة جحيماً لا يُطاق. وتزعزعت روحها من جرّاء الألم والغضب والمرارة والألم النفسي. فمع أنها فقدت الألم العضوي. فقد كانت أحاسيس ثاقبة تخترق أعصابها وتسري في كل جسمها. ودامت على هذه الحالة مدة ثلاث سنين.

وذات ليلة حدث تغير حاسم في جوني حوّلها إلى تلك المؤمنة المسيحية الجميلة المُشرقة: كانت سندي أعزّ صديقاتها جالسة بجانب سريرها تبحث بيأس عن طريقة لتشجّعها بها. ولا شك أن زمام القيادة كان بيد الروح القدس في تلك اللحظة إذ قالت لها فجأة: "جوني. يسوع يعلم ما تعانين. لست أنت وحدك المشلولة: فقد شُلَّ هو أيضاً." فرمقتها جوني بنظرة استغراب وقالت: "سِندي، ماذا تقولين؟ أهذا صحيح.؟" أجابتها سندي: "نعم صحيح. اذكري يا جوني أنه كان مسمَّرا علي الصليب، وكان ظهره دامياً من الضرب كما يكون ظهرك أحياناً دامياً. آه، لابد أنه تاق أن يتحرك ويغيِّر وضعه كي يستريح قليلاً من ثقل جسده، لكنه لم يستطع التحرك. إنه يعرف يا جوني كيف تشعرين".

وكانت هذه البداية. إذ أثَّرت كلمات سندي في جوني. تلك الكلمات التي لم تفكر فيها قط. إذاً ابن الله قد أحسَّ هذا الألم الخرَّاق الذي يعذِّب جسدها. وقد خَبَر العجز والضعف اللذين شعرت بهما.

وفي ما بعد قالت جوني: "اصبح الله قريباً مني أكثر مما أتصوّر. ورأيت الفرق الذي أحدثته المحبة التي أبداها لي أصدقائي وأفراد عائلتي. وابتدأت أُدرك أن الله احبني أيضاً".

كثيراً ما نشكر الله ، نحن المؤمنين المسيحيين، لأن يسوع حمل خطايانا في جسده علي الخشبه. ولكن علينا أن نذكر شيئاً آخر: إنه عندما اشترك في بشريَّتنا اشتراكاً كاملاً وخصوصاً علي الصليب. احتمل أيضاً بنفسه كل مشاعرنا الرهيبة. فقد احتمل شعور ضعفاتنا كيلا نتحمله وحدنا.

لنتأمل كلمات الترنيمة الآتية وعنوانها " الوادي الموحش":

عبَر وادي الوحشة سار المسيحْ ... وحده سار وليس من رفيقْ

لم يَنُبْ عنه في السير سواهُ ... لم يكن معه خليل أو صديق

ينبغي أن تمضي ثبت الجنَانْ ... خائضاً وحدك في غمر المِحَنْ

عنك في السير لا يُجدي بديلْ　　وحدك تمضي وإن طال الزمن

ولكنني مسرور لأن الأخت أرنا مُورمان (Erna Moorman) أضافت مؤخَراً دورا جديدا جعل هذه الترنيمة ذات رسالة أقرب إلي مؤدَى كلمة الله:

فيما نجتاز بوادي الوحشةِ　　نحنُ لسنا وحدنا فيه نسيرْ

أرسل الله لنا الابن الحبيبَ　　هادياً يحلو لنا معه المسيرْ

فليس لنا رئيس كهنة فوق البشر لا تعنى له ضعفاتنا شيئاً. بل إنه هو نفسه اشترك كلياًّ في جميع اختباراتنا (راجع عبرانيين ٤: ١٥) هذا اليقين هو أساس رجائنا وشفائنا. ذلك أن حقيقة كون الله لا يعرف ويهتُّم فقط بل أيضاً يعلم ويفهم تماماً. هي أكبر عامل علاجيّ لشفاء نفسيَّتنا المجروحة.

الفصل الرابع

سلاح إبليس الأشد فتكاً

"أخيراً يا أخوتي تقوّوا في الرب وفي شدة قوته. البسوا سلاح اللَّه الكامل لكي تقدروا أن تثبتوا ضد مكايد إبليس. فإنَّ مصارعتنا ليست مع دمٍ ولحمٍ بل مع الرؤساء مع السلاطين مع ولاة هذا العالم علي ظلمة هذا الدهر مع أجناد الشر الروحية في السماويَّات مصلين بكل صلاةٍ وطلبةٍ كل وقت في الروح وساهرين لهذا بعينه بكل مواظبةٍ وطلبةٍ"

(أفسس ٦: ١٠، ١٢، ١٨)

"لئلّا يطمع فينا الشيطان لأننا لا نجهل أفكاره"

(٢كورنثوس ٢: ١١)

تخـتلف صـورة إبليس المعروضة في الكتاب المقدس اختلافاً كلياً عـن صـورته السـائدة بـين الـناس. فهو ليس ذلك المخلوق المضحك الـذي نـراه مصـوَّراً بقـرنين وذيـل وهـو حـاملُ مـذراةً ومـرتدٍ ثياباً داخلـية حمـراء علـي نحـوٍ مـثير للسـخرية. بـل هـو خصم حاذق ومراوغ وخطِر (ا بطرس ٥: ٨).

ولأنَّ الشـيطان مـن عـالم الـروح، فهو يعرف ضعفاتك ويفهمها ويسـتخدمها للإيقـاع بـك. فالكـتاب المقـدس يتكـلم عن حدّة ذهن الشـيطان وخداعـه وتضليله أكثر مما يتكلم عن قوَّته. فهو يستخدم حـيلاً ومكـايد وخِدَعـاً كما يخطط ببراعة وذكاء، وهو يعرف كيف يسـتغل ضـعفك إذ يحوّلـه لوهن العزيمة والخيبة والفشل والتهاون في الحـياة المسـيحية. إذ يُشـبَّه ابلـيس بالأسـد الـذي يزأر ويجول ملتمسـاً شخصـاً ليفترسـه (١ بطـرس٥ :٨). كمـا كتـب بولس عن اجـناد الشـر والظـلمة الـتي نتصارع معها (أفسس٦ : ١٢). ولنعلم أنه في الظلام يهون عليه أن يهاجمنا ويُغوينا.

تقليل قيمة الذات

من أقوى الأسلحة التي يستعملها إبليس ما هو سيكولوجيّ. ومنها: الخوف والشك والغضب والعداء والقلق. وطبعاً عقدة الذَّنب التي إذا استمرت صَعُبَ التخلص منها، إذ يبدو كأنَّها تبقى مستحكمة بعد أن يطلب المؤمن المسيحي الصفح ويقبل النعمة الغافرة.

يطغي الشعور المقلق بإدانة النفس على الكثيرين من المؤمنين المسيحيين كالضباب الكثيف. فيجدون أنفسهم مهزومين تجاه أقوى سلاح سيكولوجي يستطيع إبليس استخدامه ضدهم. ولهذا السلاح فاعلية صاروخ فتَّاك يُدعي "تقليل قيمة الذات". وسلاح ابليس السيكولوجي الأفتك هو شعور عميق الجذور بالنقص وعدم الأهليَّة وقِلَّة القيمة الذاتية. ممَّا يُقيِّد كثيرين من المؤمنين المسيحيين على الرغم من اختباراتهم الروحية الغنيَّة ومعرفتهم العميقة لكلمة الله. ورغم أنَّهم يعلمون مقامهم باعتبارهم أبناء الله وبنات له، فهم مغلولون بالقيود والعقد إذ يساورهم شعور بغيض بالنقص وإحساسٌ عميق بعدم الكفاءة الذاتية.

ويستخدم إبليس سلاحه النفسي والسيكولوجي هذا الفتّاك بأربع طرق يهدف منها إلي إنزال الهزيمة بك وإسقاطك وتكدير

حياتك.

١ـ تقليل قيمة الذات يشلُّ قوَّتك الكامنة. لست في أماكن خدمتي التأثير الرهيب الذي تخلِّفه عقدة النقص. وشاهدت الخسارة الفادحة في القوى البشرية المُمكنة، والعيشة الضحلة المستوى، والمواهب المهدورة، والتبديد المستمرّ لمنجم ذهب ضخم من القدرات والإمكانيات البشَرية، حتى لقد ذرف قلبي الدموع.

هل تعلم أن الله حزين لذلك أكثر مما هو غاضب؟ فهو يبكي شلل قوَّتك الكامنة بسبب تقليل قيمة الذات. والكلفة باهظة جداً، إذ يبدو أنَّ علينا جميعاً أن نقاوم ونكافح. فإنَّ حفنة ضئيلة من الناس تغلَّبت تماماً على ما ينتاب النفس من شكوك ذاتية، وخيبات متتالية بشأن هويّتهم المميَّزة وإمكاناتهم الكامنة فيهم. حتى إن إقلال قيمة الذات يبدأ في المهد ويقوى في فترتي الحضانة والروضة ويتفاقم في سني المراهقة. ويبدو أنه في سنّ الرشد يستقرّ كالضباب ويحيق بالكثيرين يوماً بعد يوم. إنهّ ينقشع أحياناً لكنه دائماً يعود محاولاً أن يبتلع ويُغرق.

وممّا يؤسف له أن هذا الوباء متفشٍ بين المؤمنين المسيحيين. ففي شريط تسجيل بعنوان "حرب الشيطان السيكولوجية"

يـتحدث عـالِم الـنفس المسـيحي المؤمـن جـم دوبسُـن (Jim Dobson) عـن بحـث قـام بـه بـين مجموعـة كـبيرة من النساء معظمهـن مـتزوِّجات. يتمتّعن بصحة ممتازة وبسعادة ظاهرة. فوجد بموجـب أقوالهـن أنَّ لهـن أولاداً نـاجحين وسـعداء ومسـتوىً اقتصـادياً رفـيعاً. وكـان دوبسـن قـد دوَّن في ورقـة البحـث عشـرة مصـادر للاكـتـئاب وطلـب مـن النساء ترتيبها بحسب درجة تأثير كلٍّ منها في حياتهنّ. وإليك القائمة:

- خلو زواجك من الحب الرومانسي
- النزاع مع اهل الزوج
- تقليل قيمة الذات
- مشاكل مع الأولاد
- مصاعب مادية
- معاناة الوحدة والعزلة والضجر
- مشاكل جنسية في الزواج
- مشاكل صحية
- الإجهاد وضغط الوقت

- التقدم في السن

رتّبت النساء بـنود هـذه القائمـة بحسب مقدار الاكتئاب الذي كـان يُحدِثـه كـلٌّ منها. وجاء إقلال قيمة الذات في الطليعة. إذ إن ٥٠٪ مـن هؤلاء النساء المؤمنات المسيحيات وضعنه في رأس القائمة. و٨٠٪ مـنهن وضعنه في أعـلى منزلتين أو ثلاث منازل من القائمة. فهـل باسـتطاعتك الآن أن تـرى مقدار الهـدر في الطاقـة النفسـيَّة والروحـيَّة؟ إذ كانـت أولئك النساء يُصارعن الاكتئاب الناجم أساساً عمّا في مشاعر "تقليل قيمة الذات" من دَفعٍ إلي الوراء.

ضـرب يسـوع مـثلاً عـن الوزنـات. وفـيه أنّ صـاحب الوزنـة الواحـدة شلَّه الخوف والشعور بعدم الكفاءة. لأنه خوفاً من الفشل لم يستثمر وزنته بل طمرها في الأرض حفاظاً عليها. فكانت حياته أشبه برصيد "مجمَّد" جمَّده صقيع الخوف من رفض السيّد لـه ومـن الإخفاق. ومن المقارنة مع الآخرين. صاحب الوزنات الخمس وصـاحب الوزنـتين. ومن المجازفة. وهكذا فعل ما يفعله الكثيرون مـن أصـحاب تقليل قيمة الذات. أي لم يفعل شيئاً. وهذا تماماً ما يـريده إبلـيس لـك أيها المؤمن المسيحي. أن تكون مقيّداً مقعداً. أو مشلولاً مجمَّداً. مستقراً في وظيفة وحياة أدنى من قدراتك بكثير.

٢ـ تقليل قيمة الذات يبدّد أحلامك. لعلّك سمعت هذا التعريف الطريف: "يبني العُصابيون قصوراً في الهواء يأوي إليها مختلّو الذهن، ثُم يتقاضى الأطباء النفسيُّون أجرة السكن."

لكنى لا أتكلم عن أحلام اليقظة أو أوهام التخيُّل. فنحن لا نستطيع العيش في أحلامنا ولا عليها، لكننا نعيش بأحلامنا. ومن مميزات يوم الخمسين كما تنبأ عنه يوئيل وتّم في سفر أعمال الرسل انه عند انسكاب الروح القدس "يرى شبابكم رؤىً ويحلم شيوخكم أحلاماً" (أنظر أعمال ٢ : ١٧). فالروح القدس يساعدنا أن نحلم أحلاماً جريئة ونرى رؤى لِما يريده الله أن يعمله لأجلنا وفينا، وعلى الأخص بواسطتنا.

"بلا رؤيا يجمح الشعب" (أمثال ٢٩ : ١٨). أجل، وبوجود الرؤية المغلوطة في صورة التقليل من القيمة الذاتيّة والشعور بالنقص والعجز، سيكون الجموح جنوحاً إلي تدمير الذات، فتتبدّد أحلامك ولا يتُّم قصدُ الله في حياتك.

تجد أكبر إيضاح لذلك في العهد القديم، سفر العدد، الأصحاحين ١٣و١٤ كانت لدى الله رؤيا لأجل شعبه. حلْم جريء وجميل. إذ غرس في قلوبهم وأذهانهم صورة أرض الموعد

التي تفيض لبناً وعسلاً. الأرض البهيَّة التي سيمتلكون.

أوصلهم الله إلي عتبة أرض الميعاد وأوقفهم على التصميم الرائع لما أعدّه لهم. وتلقّى موسى أمراً من لدن الله فأرسل طليعة استكشاف للاطّلاع علي حال البلد. وهذه أول مرة في التاريخ يُذكر فيها التجسس ـ "وكالة الاستخبارات الكنعانيَّة". أرسل موسى خيرة الرجال في مجموعة ضمَّت من كل سبط أفضل رجل فيه. وكانت آماله وطيدة بأن يكون واقع أرض كنعان معزِّزاً لما قدّمه الله من أحلام ووعود. وهذا عين ما كان، بمعنىً من المعاني. إذ أجمع المستكشفون على القول: "يا لها من أرض خلاّبة. أنظروا ثمرَها. لم نرَ قطّ عنباً ورمّاناً كهذا. وكان العسل هو أحلى عسل تذوّقناه... لكنّ السكان عمالقة أشدّاء متفوّقون. والمدن ليست في الواقع مدناً بل هي حصون حصينة. وبنو عناق من الجبابرة رأيناهم هناك فبَدونا كالجراد في أعيُنهم" (راجع عدد ١٣ : ٢٣، ٣١ - ٣٣).

ليس من نظرة إلي الذات أكثر تحقيراً من رؤيتك لها كالجرادة. ولذا أخذت جماعة الشعب في النوح والنحيب وقد استبدّ الرعب بالجميع ما عدا اثنين فقط. هما كالب ويشوع اللذان كانت لديهما قصة أخرى. حقاً إنهما وافقا على جميع الوقائع.

إذ لاحظا ما لاحظه الآخرون. ولكن لأنَّ مفاهيمهما كانت مختلفة، فقد اختلفت استنتاجاتهما. لماذا؟ لأن كالب كان رجلاً "معه روحٌ أخرى" (عدد١٤ : ٢٤). هنا نجد الجواب. فلم يكن كالب إمَّعةً يساير رأي الأكثرية على علاّته. كما لم يكن له وليشوع هذا التقدير الذاتي الذي يجعلهما يشعران بأنهما كالجراد. قالا: نعم، الشعب طوال القامة. ولكنْ لا تخافوهم لأنَّ الرب معنا.

ما أجمل تعبير كالب ويشوع بالعبرية العاميّة إذ قالا "إنهم خبزنا". لا يهمنا كم هم طوال وضخام. إذ نستطيع أن نأكلهم كالخبز. نستطيع ذلك لأن هذه هي إرادة الله لنا. هذا هو الحلم الذي آتانا الله إياه. وهو يُسَرُّ بأن يحقّقه فينا وبنا. هو سيحقّق حلمنا ويعطينا أرضنا (راجع عدد١٤: ٨-١٠).

إن هذه الحادثة أرجأت تحقيق حلم الله وقصده الذي من أجله خلَّصهم وأنقذهم من عبودية مصر. مدّة أربعين سنة من الشقاء تاهوا فيها في البرية. لم يكن حلم الله قصراً في الهواء بناه عُصابيٌ. بل كان حقيقة واقعيّة. فاكهة وعسلاً وأرضاً ومدناً. وكان كل شيء أراد الله اعطاءهم إياه في متناول أيديهم. كان الوعد قائماً وكان الله مستعداً لتنفيذه. أما الشعب فلم يكونوا مستعدين. بسبب إقلال قيمة الذات: "وكنَّا في أعيننا كالجراد". نسُوا انهم

أولاد الله، نسُوا هويَّتهم المميزة.

كم نحتاج إلي هذه الرسالة في يومنا هذا. فنحن نستر الكثير من مخاوفنا في غلاف من تقليل قيمة الذات. هذا المرض الذي نضفي عليه مظهر القداسة إذ نُخفي احتقارنا لنفوسنا بقناع الورع وندعو ذلك تكريساً وصلباً للذات. لقد آن الأوان لأحلام جريئة واضحة. انه وقت لنخرج إلى العالم ونشهد بطريقة أقوى. ما هو الذي يؤخِّرنا؟ إنه الخوف من الانتقاد ومن المجازفة ومن التقاليد ومن أعراف المجتمع. فبتقليل قيمة الذات نبدّد الحلُم الإلهيَ المتعلّق بنا نحن جماعةَ المؤمنين. جسَد المسيح بالذات.

ماذا حدث لحلمك؟ أين الرؤى التي وضعها الله أمامك؟ ماذا حطّمها؟ أخطاياك ومعاصيك وعاداتك السيئة؟ أشك في ذلك. بل لعلّك مُنيتَ بالفشل والهزيمة لأن ابليس خدعك وجعلك تحسب نفسك جرادة أو دودة. مما أفضى بك إلي عدم ادراكك لقدرتك الكامنة فيك بوصفك واحداً من أبناء الله. وهكذا ساورك الرعب والشكوك والشعور بالنقص وعدم الكفاءة.

أتعرف عند أي حدٍّ كان من شأن وليم كاري (William Carey). أول مرسل إنجيلي إلي الهند، أن يتوقّف لولا حلمه الكبير؟ لقد

عبّر عن ذلك قائلاً: "أرجُ قيام الله بالعظائم. واسعَ أن تقوم أنت بعظائم لأجل الله." هذا هو نوع الحلم الإلهي الذي يبدّده تقليل قيمة الذات. كما أن عدم الإيمان بالله غالباً يغذّي بخس التقدير لما يريد الله عمله بواسطتك.

٣ـ تقليل قيمة الذات يحطّم علاقاتك. فكّر في علاقتك بالله. فإذا اعتبرت نفسك قليل القيمة وذا نقص ذاتي فإنك ستعتقد حتماً أن الله لا يحبك ولا يعتني بك حقاً. ومن شأن هذا الظنّ أن يُثير في داخلك تساؤلات ومخاوف تشوّش علاقتك بالله. فتقول: "أليس الخطأ في كوني كما أنا عائداً إليه على وجه من الوجوه؟" فهو الذي خلقك هكذا، في حين أنه كان يستطيع، بل كان واجباً عليه، أن يخلقك على خلاف ما أنت عليه، ولكنه لم يفعل. وهذا قد يعني أنه رغم اهتمامه بالآخرين واعطائهم أشياء كثيرة فهو فعلاً غير مهتم بك ـ فهم بخير، لكنك أنت لست بخير.

ولكن ما إن تنتقد التصميم حتى لا تلبث أن تنتقد المصمّم. وهكذا يصبح مفهومك لله ملوّثاً ومشوّشاً لأفكارك بخصوص عاطفته تجاهك، وفي الأخير تتحطّم علاقتك به.

وتقليل قيمة الذات يفسد علاقتك بالآخرين. حيث إن إبليس

يستخدم تذمرك من نقصك وعدم كفاءتك لكي يدفعك إلي العزلة. لأنَّ أعمَّ سبيل إلي مقاومة الشعور بالنقص هو الانطواء على الذات وتفادي الاتصال بالآخرين بقدر المستطاع، والاكتفاء بالتفرُّج فيما يواصل موكب الحياة سيره.

لقد أوصى الرب يسوع المسيح بأن يحب أحدنا قريبه كنفسه. وهذا يعني ضمناً أن الأساس السليم في الأخلاق المسيحية والعلاقات الشخصيَّة هو أن تكون عند المؤمن المسيحي صورةٌ صحيحة لذاته.

لن تكون قادراً على العطاء للآخرين ما لم تكن فكرتك عن نفسك صحيحة وسليمة. فعندما تخفض قيمتك وتحقّر نفسك، يكون انهماكك في الانشغال بالذات مفرطاً، ولا يبقى لديك ما تقدمه للآخرين. من هم الأشخاص الذين نجد أكبر صعوبة في الانسجام معهم؟ هم الذين لا يحبون أنفسهم ولذلك لا يحبون الآخرين ويصعب التفاهم معهم. ذلك أن تقليل قيمة الذات يحطّم العلاقات الشخصيَّة المتبادلة أكثر من اي شيء آخر.

وإذا كنت تعاني احتقار الذات فإنك تطلب من إنسان آخر أن يعمل لك ما لا يستطيع عمله أي إنسان آخر. ليُشعرك أنَّك ذو

كفاءة ومقدرة وأنت مقتنع بأنك لست كفوءاً ولا مقتدراً. وهذا التصرف يثقِّل الأعباء التي يلقيها المرء علي الزوجة أو الزوج والأولاد أو الأصدقاء والجيران أو الكنيسة ؛ مما يجعل المرء شكّاكاً أو عدائيَّ النزعة أو منكمشاً أو اتّكالياً. لكن الله يريد لك أن تتألّق بجمالك الشخصي وأن تؤدي دورك في حقله ليصبح مزدهراً ويانعاً.

٤ـ تقليل قيمة الذات يخرّب خدمتك المسيحية. ما هي أكبر عقبة تمنع أعضاء جسد المسيح من العمل معاً كأعضاء جسد واحد؟ ما هو أول ما يقوله الناس عندما تطلب إليهم أن يعلموا عملاً ما لخير جسد المسيح؟

ـ "اشترك في التدريس في المدرسة الأحدية : لا أستطيع الوقوف أمام الناس."

ـ "اشتركي في اجتماع السيدات أو اشترك في اجتماع الرجال: آه، لا أقدر على ذلك."

ـ "اذهب من باب إلي باب لدعوة الناس إلي الاجتماع: هذا يُخيفني إلي أقصى حدّ."

ـ"رنّمي في الجوقة : لماذا لا تطلب هذا من ماري؟ صوتها أجمل

بكثير."

نكاد نحن الرعاة نغرق في سيل من بخس قيمة الذات يندفق علينا بصورة أعذارٍ شتّى للتهرّب من القيام بعمل الله. ولستُ أقصد "إعطاء الخبز لغير الخبّاز". إذ لا يستطيع الجميع القيام بكل الأعمال. ولكنّي أعرف أناساً في الكنيسة يقولون "أيها الراعي. أنا أعقد اللسان. ليست لي موهبة الوعظ. ولكنّي استطيع عمل شيء آخر." نعم، كل واحد يستطيع عمل شيء ما مستخدماً موهبته في جسد المسيح.

هل لاحظت يوماً أن الله لا يختار المتفوّقين للقيام بعمله؟ تحقّق من هذا فترى صحّته دائماً ـ مِن موسى الذي لم يتوانَ عن الاحتجاج بثقل لسانه إلي مرقس الذي ترك بولس وبرنابا ليعود إلي أحضان أمّه ودفء المنزل. وقد كان بولس على حقّ عندما قال: "ليس كثيرون حكماء ليس كثيرون أقوياء ليس كثيرون شرفاء." فالظاهر أن الله يختار أناساً ذوي عاهات وتقصير ويعطيهم أعمالاً ليقوموا بها. ثم يمدّهم بنعمة كافية للقيام بها. وليس في هذا الفريق كثيرون من الحكماء والشرفاء والمتفوّقين ولا كثيرات من النساء الخوارق (١كورنثوس١ : ٢٦ـ ٣١).

والمشكلة هي أن إقلالك لقيمة ذاتك يسلب الله فرصاً عجيبة لإظهار سلطته وقدرته عن طريق ضعفك. قال بولس: "لذلك أفتخر في ضعفاتي" لماذا؟ لأنها أتاحت لله الفرصة ليظهر قوّته الكاملة (٢كورنثوس١٢ :٩، ١٠). فلا شيء يفسد الخدمة المسيحية أكثر من التمادي في الشعور بقلّة القيمة الذاتية بحيث لا يُتيح المرء فرصةً لله لكي يعمل عمله.

أسمعت قصة ما جرى في سوق إحدى القرى الهندية. حيث أحضر الباعة سلعهم للمبادلة والبيع. وجلب فلاّح سرباً من طير السلوى وربط خيطاً برجل كل طير وربط الطرف الآخر من كل خيط بحلقة وتد في الوسط. فأخذت الطيور تسير في حلقة مستديرة مثل البغال التي تدور حول الناعورة. ولم يُبدِ أحد رغبة في شراء السلوى حتى جاء كاهن بَرَهْمي من الهندوس يؤمن بحق الحياة لجميع المخلوقات فأشفق قلبه الحنون علي تلك المخلوقات الضعيفة. وسأل الرجل عن ثمن السلوى قائلاً: "أريد شراءها كلها" فابتهج الفلاح. وبعد استلام ثمنها تعجّب حين قال له البرهمي: "الآن أريد منك أن تطلق سراحها." أجاب الفلاح: "ماذا ياسيد؟" فرد عليه البرهمي: "لقد سمعتني. اقطع الخيوط عن أرجلها واطلقها جميعاً." قال الفلاح: "كما تشاء يا سيد ما دام

هذا يرضيك". ثُم قطع بالسكين الخيوط عن أرجل طيور السلوى وأطلقها. فهل تعلم ماذا حدث؟ استمرت السلوى تدور في دائرة. حتى اضطر أخيراً إلى طردها. وبعدما هبطت على بعد مسافة من المكان. ظلّت تسير بشكل دائري. فرغم أن خيوطها قُطعت وتحرّرت. استمرّت تدور في دائرة وكأنها ما زالت مقيّدة.

هل أنت هكذا؟ محرَّر. مغفورة لك خطاياك. وأنت ابن أو ابنة لله. فردُ من أفراد أسرته. ولكنك ما زلت تعتبر نفسك دودة أو جرادة. أجل. إن تقليل قيمة الذات هو أفتك سلاح سيكولوجيّ يستخدمه ابليس ضدك. وقد يُجبرك به علي البقاء حائماً في دوّامات الخوف وعدم النّفع.

الفصل الخامس

شفاؤنا من إقلال قيمة الذات

(الجزء الأول)

"انظروا أية محبة أعطانا الآب حتى ندعى أولاد الله. من أجل هذا لا يعرفنا العالم لأنه لا يعرفه. أيها الأحباء الآن نحن أولاد الله ولم يظهر بعد ماذا سنكون. ولكن نعلم أنه إذا أظهر نكون مثله لأننا سنراه كما هو"

(١يو٣: ١، ٢)

منذ سنوات عديدة كتب جرّاح التجميل المشهور. ماكسول مولتز (Dr.MaxwellMaltz) كتابه الرائج: "وجوه جديدة ومستقبل جديد". وكان هذا الكتاب مجموعة تضمُّ سيَر أُناس أجريت لوجوههم عمليات تجميل وفُتِحت لهم أبواب حياة جديدة. وفيه يوضح المؤلف تلك التغييرات المدهشة التي تحدث في شخصيَّة المرء عندما يتغير شكل وجهه.

لكن بمرور السنين أخذ الدكتور مولتز يتعلَّم شيئاً آخر ليس من نجاحه بل من فشله. إذ بدأ يرى أن مريضاً تلو الآخر لم يتغير حتى بعد إجراء العملية. وكأن الناس الذين نالوا جمال الوجه ما زالوا يفكرون ويتصرفون بشخصياتهم القديمة عينها رغمَ القناع الجديد الجميل الذي يلبسونه. وأسوأ من ذلك هو أنهم عندما ينظرون إلي المرآة يصيحون بالطبيب غاضبين: "ما زلت كما كنت سابقاً. لم يتغير فيّ شيء." مع أن أصدقاءهم وأقرباءهم كانوا بالكادّ يعرفونهم. وصُوَر وجوههم قبل إجراء العملية اختلفت عمّا بعدها تماماً. بل كثيراً ما كان بعض المرضى يصرّون قائلين: "ما زال أنفي على حاله" أو "عظام وجهي ما زالت كما كانت" أو "أنت

لم تساعدني أبداً".

وفي عام ١٩٦٠ كتب الدكتور مولتز كتابه الآخر الذي لاقى رواجاً مماثلا وهو "علم الضبط النفساني" وهو علم يُعني أساساً بدراسة الجهاز العصبي للإفادة منه في المجال النفسي، وقد كان الدكتور مولتز ما لا يزال يحاول تغيير الناس لا بإصلاح عظام الفكَّين أو إخفاء الندوب، بل بمساعدة المرضى علي تغيير صورة ذواتهم في نظر أنفسهم.

ومما يقوله الدكتور مولتز أنه يبدو كأنَّ لكل شخصية وجهاً خاصاً، وهذا الوجه النفسي للشخصية هو المفتاح الحقيقي للتغير. فإذا بقي مشوَّهاً بارز النُّدوب واعتُبر بشعاً وقليل الشأن، يستمر الشخص بتمثيل الدور الحقير رغم التغيير في مظهر خلقته. لكن إذا تعدَّل وجه شخصيته وأزيلت الندوب النفسية القديمة فإنه يتغير من الداخل كما من الخارج.

لاشك أننا جميعاً نوافق على هذا من خلال اختباراتنا مع الناس ومعرفتنا لأنفسنا. ومما يُدهش جداً مدى تأثير الصورة الذاتية في تصرُّفاتنا ومواقفنا، وخصوصاً في علاقاتنا بالآخرين.

فمثلاً، قال لي يعقوب إن زوجته مريم جميلة. كان هذا قبل

أن أقابلها. فلمَّا رأيتها وافقته على ذلك. وكان يعقوب يحبَّ أن يفتخر بها أمام الآخرين. ولايكفّ عن الإفصاح بمحبة عن إعجابه بجمالها، ويسرَّه أن يشتري لها ملابس جميلة وهدايا صغيرة معبِّرة عن محبته لها لكي تبدو أكثر جمالاً. وهذا ما تريده كل امرأة من زوجها في قرارة نفسها. ولكن بالنسبة لمريم. كان إعجاب زوجها بها سبباً للمشاكل.لأن صورتها الذاتية كانت بعكس ما رآها هو وكانت تقول له: "انك تقول هذا فقط لتتملقني. فأنت لا تعني ما تقوله حقاً". مما جعل يعقوب يشعر بالامتعاض والخيبة. حتى أنه كلما حاول إقناع مريم بأنها جميلة ازدادت الهوّة بينهما اتساعاً. ولكم قالت له: " أنا أعرف نفسي وأستطيع رؤية وجهي في المرآة. لا حاجة لأن تتظاهر بهذا لِمَ لا تحبني كما أنا؟" واستمرت الدائرة تدور. ذلك أن نظرة مريم إلي نفسها منعتها من أن تشكر الله علي عطية الجمال ومن أن ترى الحقيقة. والأسوأ أنَّها أخَّرتها عن إحراز علاقة بزوجها المخلص تتَّسم بالمحبة المعطاء.

ما هي الصورة أو الفكرة التي تتكوَّن لدى المرء عن ذاته؟ إنها تقوم على أساس مجموعة التصوّرات والمشاعر التي وضعتها جنباً إلي جنب بخصوص نفسك. وللتعبير عن وحدة هذه التصوّرات

والمشاعر لنا أن نستعمل تعابير مزدوجة مثل "مشاعر التصوّرات" أو "تصوّرات المشاعر"، لأن الصورة الذاتية تتضمن التصورات العقلية والمشاعر العاطفية معاً، حيث تجد لديك نظاماً كاملاً مؤلّفاً من هذه وتلك، تتكوّن منه صورة ذاتك في نظر نفسك. وهذا هو لُبُّ شخصيتك. وليس من تعبير يصف هذا الواقع أفضل مما ورد في الكتاب المقدس عن القلب والعقل. "لأنه كما شعر (أو افتكر) في قلبه هكذا هو" (أمثال ٢٣ : ٧). فحسب نظرتك إلي نفسك وشعورك بنفسك في أعماق شخصيتك. هكذا تكون وهكذا تصبح. فما تراه وتشعر به سيقرِّر علاقتك بالآخرين وبالله.

وهذه الحقيقة بالغة الأهميَّة بالنظر إلي المراهقين فليس شيء أهم لنموّهم المسيحي وتَنْشِئتهم في الرب من تكوين صورة ذاتية تمتاز بكونها مسيحية سليمة ومعافاة.

وفي كتاب قيِّم أصدره الدكتور موريس واغنر (Maurice Wagner) عنوانه: "الإحساس بكونك شخصاً مهمّاً" يبيّن هذا المؤلف. وهو اختصاصي بالإرشاد المسيحي. العناصر الثلاثة الأساسية واللازمة لتكوين صورة ذاتية صحيحة:

الأول هو الشعور بالانتماء إلي جماعة ما وبأنك محبوب. وهو.

بكلّ بساطة. الشعور بأنك مقبول ومرغوب فيك عند الآخرين. وأنك موضع اعتنائهم ومسرّتهم ومحبتهم. وأنا شخصياً أرى أن هذا الشعور يبدأ قبل الولادة. فقد أرشدت أناساً ذوي جروح عميقة جعلتني متيقّناً من أن شعورهم بكونهم مرفوضين يعود إلي موقف والديهم منهم قبل الولادة. فإذا كان الطفل غير مرغوب فيه فقلّما يشعر بالانتماء.

والثاني هو الشعور بالشأن والقيمة. أي الاعتقاد الشخصي والشعور الداخلي بأنك ذو قَدرٍ وقيمة وأن باستطاعتك تقديمَ شئ ما.

أما الثالث فهو الشعور بالكفاءة. أعني الشعور بأني أستطيع القيام بهذا العمل أو أستطيع مواجهة ذلك الموقف وبأنّي قادرُ علي مواجهة الحياة. ويقول الدكتور واغنر: "ضع جميع هذه معاً فيكون لك أساس ثلاثي لصورتك الذاتية السويَّة، وقاعدتها الشعور بكلّ من الانتماء والاعتبار والاقتدار"

مصادر الصورة الذاتية

ثمَّة أربعة مصادر أو عوامل تساعد الفرد على تكوين صورته الذاتية. وهي: العالم الخارجي، العالم الداخلي، الشيطان مع

أجناد الشر. الله وكلمته. وسننظر في هذا الفصل إلى العالم الخارجي لكونه المصدر الرئيسي للصورة الذاتية والتربة الأساسية التي تنمو هذه الصورة.

يتضمّن عالمك الخارجي جميع العوامل التي كان لها أثر في كيانك - الوراثة والولادة والطفولة والمراهقة. كذلك يشمل عالمك الخارجي جميع اختباراتك في الحياة حتى هذه اللحظة. وبالتأمّل في اختبارك للعالم الخارجي تعلم كيف كانت معاملة الناس لك وكيف نشأت وتدربت وكيف كانت علاقتك بالآخرين في السنوات الأولى من حياتك. وهنا تبدو آثار والديك وأفراد عائلتك والانطباعات التي أوحَوا بها إليك عن نفسك بتعبيرات وجوههم ونبرات أصواتهم، ومواقفهم وأقوالهم وأفعالهم.

يستخدم جورج هربرت ميد (George Herbert Mead)، وهو أحد المشاهير في مجال علم النفس الاجتماعي، عبارة معبّرة يصف بها علاقة الفرد بالعالم الخارجي إذ يسميها "الذات المرآة". فإن مفهوم الطفل لنفسه محدود، لكنه في أثناء فترة نموّه يبدأ تدريجياً بتمييز الفروق وتتحصّل لديه صورة ذاتية. من أين تأتي هذه الصورة؟ من انعكاس انفعالات الأشخاص الآخرين المهمّين في حياته.

ولقد سبق بولس الرسول الدكتور ميد إلي هذا منذ عشرين قرناً. ففي صُلْبِ أصحاح المحبَّة، ١كورنثوس١٣. استخدم بولس الفكرة عينها عندما تكلَّم عن النضج في الإعداد ٩-١٢

معرفتي ناقصة. بما فيها معرفتي لنفسي. فلمَّا كنت طفلاً كطفل كنت أتكلم وكطفل كنت أفطن وكطفل كنت أفتكر. ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل. ومع هذا ما زلت أرى كما في مرآة لا تعطيني إلاّ انعكاسات. وسيأتي يوم فيه أعرف المعرفة الكاملة - حينئذ سأرى الله والواقع وجهاً لوجه. الآن أعرف بعض المعرفة ولكن حينئذٍ سأعرف كما عُرفت - ومعرفتي الحاضرة الجزئية مردّها إلي كوني الآن أرى نفسي في مرآة على نحوٍ مُعتمٍ باهت. (هذه الصياغة أتاها المؤلّف).

من صفات الطفل أنه يعرف الأشياء ويفهمها جزئياً. فبلوغ فهم أوضح وأعمق هو جزء من بلوغ المحبَّة الناضجة. وما يتحصّل لدينا من صور ومشاعر ذاتية ينشأ على الأكثر من الصور والمشاعر التي نراها منعكسة في أفراد عائلتنا. أي ممّا نراه في تعبيراتهم ونسمعه في نبرات أصواتهم ونراه في تصرفاتهم. وهذه الانعكاسات لا توقفنا على حقيقة حالنا وحسب. بل تومئ أيضاً إلي ما سنصبح عليه. وفيما تصير هذه الانعكاسات بالتدريج جزءاً منّا

نجد أنفسنا قد اتّخذنا شكل الشخص الذي نراه في مرآة العائلة.

في بعض مُدن الملاهي مرايا مُضحكة. إذا نظرت في إحداها بَدوت طويلاً ونحيلاً جداً ورأيت يديك طويلتين كرجليك. وإذا نظرت في سواها بدوت منفوخاً كالمنطاد. ومن هذه المرايا ما يعكس الشكلين معاً. فمن الخصر إلي فوق تظهر كالزرافة ومن الخصر إلي الأسفل يبدو شكلك كفرس البحر.

وغالباً ما يكون النظر إلي هذه المرايا اختباراً مضحكاً ولا سيّما للشخص الواقف بجانبك إذ يُضحكه كثيراً منظرك الهزلي. فماذا حدث؟ إن المرايا مصنوعة بشكل خاص يجعلك ترى خلقتك وفقاً لتقوّس الزجاج أو تقعُّره.

لننقل الآن هذه المرايا إلي العائلة. ماذا يحدث إذا أخذ كلُّ فرد من أفراد العائلة، والدك ووالدتك وأخوك وأختك وجدّك وجدّتك أو سواهم من الأشخاص المهمين في أوائل حياتك، كل مرآة في البيت ووجهوها بحيث تري في كل مرآة انعكاساً منحرفاً ومشوّهاً لذاتك؟ إليك ما يحدث: في وقت قصير تتحصّل لديك صورة ذاتية كالتي رأيتها في مرايا العائلة. وبعد فترة من الزمن تنطبع طرائق كلامك وتصرّفك وتعاملك مع الآخرين بما يناسب

الصورة التي طالما رأيتها دائماً في تلك المرايا.

في خلوات التأمُّل الروحي التي نقيمها بين حين وآخر، نخصِّص حلقة نسمّيها "ساعة القلب المفتوح" حين يشترك الحاضرون علناً في الإفصاح عن احتياجاتهم الشخصية العميقة.

والسؤال الذي نسعى للإجابة عنه هو هذا: "أي عائق في حياتك يمنعك من أن تكون على أفضل حال تستطيعها في سيرك مع الرب يسوع المسيح؟" وكان بين الحاضرين ذات مساء خادم للربّ في أوائل العقد الخامس من عمره. كان وسيماً وناجحاً وما زال في زهوة الشباب. ومع أنه راعياً لكنيسة كبيرة ونامية، فقد باح بسريرته إذ اعترف بما يقضّ مضجعه من شكوك في كفاءته للعمل وبجهاده المرير مع عقدة النقص. فقد كان يُعاني فرط الحساسية تجاه ما يقوله الناس عنه، حتى إنه كان يُلقي نفسه متجمداً عند أقلّ انتقاد. ولطالما كَبَحه الخوف دون مباشرة عملٍ إبداعيّ جديد شعر أن الله اقتاده إليه.

وبعد حلقة القلب المفتوح تلك، قال لي أحد المسؤولين في الاجتماع: "أتعرف، ان ذلك القس هو آخر شخص في العالم انتظرت أن أسمعه يقول ذلك. إنه وسيم وناجح وعائلته ممتازة

وكنيسته رائعة. لم أكن أتوقع قط أن يكون قلبه معذباً هكذا."

اتّفق أني كنت أعرف العائلة التي نشأ فيها هذا القس. وكيف أهمله والده - و"مرآة" كهذه تُظهر للطفل صوراً كثيرة فإذا لم يكن للوالد وقت لولده. تنعكس أمامه رسالةٌ مهمة مؤدّاها: "أنت لا تستحق هدر وقتي. لديّ أشياء أهمُّ منك أقوم بها." كنت أعرف كيف أذلّه والده دائماً وكيف حاولت أمه مساعدته عن طريق كلماتٍ روحيّةٍ معسولة. إذ كانت تحاول مساعدته بتذكيره بما هو منتظر منه. أو بمقارنته بأخته الكبرى الجميلة والذكيّة جداً. وكنت عالماً بوجود تلك المرايا الهدّامة المقوّسة والمقعّرة من الإهمال والنقص العاطفي والانتقاد والمقارنة بالآخرين. ممّا أفسد صورته الذاتية في نظر نفسه، وسبّب له آلاماً وجراحاً ما زالت تُعنّي شخصيته بعد ثلاثين عاماً فتشلّ قدراته وتحول دون نجاحه في خدمة الله.

لست أُفتش عن شخص ألومه، كما قد يظهر من هذه الحادثة. ففي هذا العالم الساقط والناقص، جميع الوالدين مقصرون في القيام بتربية أولادهم خير قيام، وإن كان معظم الذين أعرفهم يبذلون أقصى جهودهم. ذلك أن النماذج التي كانت أمامهم - ويا للأسف لم تكن كاملة على مر السنين منذ آدم وحواء. وربّما شاهد قايين

وهابيل خصاماً وتوتراً شديدين في بيتٍ لعلّه كان غير سعيد. حتى انتهى الأمر بأن يقتل أحدهما الآخر.

ومع كوننا جميعاً مذنبين. لست أحاول تحديد مقدار الذنب بل أقصد إلي الاستعانة بمزيدٍ من التبصُّر والفهم لنجد مكمن العلّة وموضع الحاجة إلي ترميم تقديرنا لذواتنا حقّ التقدير.

لعلّك تحتاج إلي مجموعة جديدة من المرايا تنظر فيها إلي ذاتك؟ إن كثيرين من المراهقين بحاجة لذلك. شأنهم في هذا شأن الأزواج الأغرار الذين تعوزهم المساعدة لتنشئة أطفالهم. وقد قال أحدهم: "أيام طفولتك هي الفترة التي في أثنائها يرغب الله أن يبني غرف الهيكل الذي يريد أن يسكنه عندما تبلغ سن الرشد." يا لها من فكرة جميلة. فإن للوالدين الامتياز العظيم والمسؤولية الكبرى في رسم معالم التصميم الأساسي لذلك الهيكل. بما لهم من دورٍ في تكوين صورة الطفل الذاتية.

فإذا اقتنع الطفل بأنْ لا قيمة ذاتية له. فلا بدَّ أن يكون تقديره لما يقوله ويفعله ضئيلاً. وإذا نشأ مُبرمجاً للعجز فإنه سيكون عاجزاً. وقد قال لي رجل إنَّ أكثر شيء يذكره هو أنَّ والده كان يقول له دائماً "إن كان ثمة طريقة مغلوطة للقيام بهذا الأمر.

فلابدَّ أن تهتدي إليها بكلّ سهولة."

فإذا كان هذا النوع من تقليل قيمة الذات قد تبرمج داخلَ شخص ما. فإنه يصعب. وفي بعض الحالات يستحيل تقريباً. علي ذلك الشخص أن يشعر بمحبة الله له وبقبوله إياه وبأنه ذو قيمة عند الله في ملكوته وفي خدمته. والكثير من الصراعات التي تظهر أنها روحية في الأصل ليست كذلك. فمع أنها تبدو عملياً كأنها نتيجة لدينونة الله على ضمير مذنب، كما يُملي علينا شعورنا، فهي إنَّما تنبع من تصوّرات شعورية فاسدة ومُفسدة تنتج إقلالاً لقيمة الذات.

شِرلي

هذه كانت حالة شرلي زوجة أحد طلاب الدورة الدراسية. كانت في الخامسة والعشرين من عمرها عندما كانت تسترشدنا. وعندما ابتدأت تسكب ألمها، تدفّق كالسيل. كانت تعاني مشاكل زوجية كثيرة وشدائد في عملها. وقد غيّرت وظائف عديدة بسبب عدم انسجامها مع الآخرين. ورغم مساعيها المخلصة لأن تحيا حياة العبادة والشهادة والخدمة المسيحية والصلاة. لم تكن سعيدة في علاقتها بالله. وكانت متيقّنة أنَّ الله لم يكن راضياً عنها.

كان والدها قد وفّرا لها أشياء كثيرة جيدة في منزلهما الريفي. كالأمن والعمل الجدّي والانضباط والتسليم التام للرب والمستوى الخلقي العالي. كان والدا شرلي ممَّن يصحُّ اعتبارهم من "ملح الأرض" واكتسبت منهما محبة صادقة لله ولكلمته وللكنيسة. ولكن كان ذلك من خلال الشعور بعبء الواجب.

وتدريجياً، ابتدأنا أنا وشرلي نرى أنه وإن كان والداها بذلا قصارى جهدهما من أجلها فإنَّما اتّبعا الأسلوب المغلوط بإبداء الاستحسان عن طريق المقارنة ووضع الشروط. مثلاً:

"أنت طيّبة يا شرلي عندما..."

"أرجو ألاّ تسقطي يا شرلي مثل سالي..."

"هذا أحسن ياشرلي ولكن..."

"كم نحبّكِ عندما ... إذا ... ولكن..."

شروط وشروط. وكبرت شرلي وهي تبذل أقصى جهدها. فتعمل وتشتغل وتجاهد وتنجز. ونجحت نجاحاً رائعاً إلاّ في ناحية واحدة. فمن المعروف أن بعض الفتيات في سن المراهقة يجتزن مرحلة حرجة يعانين فيها من فورات حَبِّ الشباب وكانت شرلي إحدى هؤلاء. فحاول والدها مساعدتها لتتقبَّل

نفسها فأظهر لها محبة خاصة. لكنه قال مراراً: "انت تعلمين أنك لا تستطيعين أن تجعلي ثمرة البطاطا تفاحة." كان يظن أنه يساعدها. ولكنَّه كان يجرحها في صميم كرامتها الشخصية وتقديرها لذاتها. حيث انها نشأت وهي تعتبر نفسها شوهاء وبشعة كشيء نما تحت الأرض.

تحرّيت وشرلي كيف طَبَعَتْ صورة ثمرة البطاطا حياتَها في كل شئ وجعلتها حساسة كجرحٍ مفتوح. فأساءت فهم كل ما كان يقوله أصدقاؤها ومديرها وزملاؤها وجيرانها وزوجها المُحِبّ. وأخيراً لا آخِراً إلهُها بالطبع. فكيف تقدر أن تصدق أن الله أحبها ما دام قد جعلها ثمرة بطاطا؟

لم يكن ذلك حسناً منه. أليس كذلك؟ وما استطاعت شرلي أيضاً قبول محبة زوجها. البطاطا طيبة لكن منظرها غير جذّاب.

كانت آلام شرلي عميقة. وقدِ اضطُرِرنا لأن نخترق تلك الذكريات المؤلمة في حضرة الربّ ونحوّلها إليه للشفاء. وخلال فترة الإرشاد الطويلة التي أمضيتها مع شرلي نادراً ما دعوتها باسمها. بل كنت مراراً وتكراراً أدعوها "يا تفاحة الله" أو "أيتها التفاحة العزيزة".

حاولتُ جاهداً أن أعيد برمجة صورتها الذاتية ثم تركتها تستجيب لنعمة الله بطريقة عجيبة. وعندما اكتشفَت أنها ابنة الله رغم كل شيء سمحَت للمحبة والنعمة أن تفيضا داخلَها وتُزيلا منها كل مشاعر البطاطا وصورها. وحدث تغيير مدهش قلَّما رأيت مثله. حتّى إنّ هيئتها تغيَّرت. وعندما أخذت تهتم بنفسها أصبحت جذّابة. وتحسنت علاقتها بالآخرين. وصارت انسانة ذات قيمة ذاتية مسيحية ممتازة.

وبعد بضع سنوات دعيت لأتكلم في مقاطعة أخرى وبعد الاجتماع تقدّمت شرلي إليّ وهي تحضن طفلة جميلة جداً. فنظرت إلي الطفلة وقلت: "يا شرلي ما كانت ثمرة البطاطا قطّ لتُنجب مثل هذه التُحفة." فما كان منها إلاّ أن نظرت إليّ ضاحكة وقالت: "ولكنْ التفاحة تُنتج أجمل منها."

الفصل السادس

شفاؤنا من إقلال قيمة الذات

(الجزء الثاني)

"فإنه بالجهد يموت أحد لأجل بار. ربما لأجل صالح يجسر أحد أيضاً أن يموت. ولكن الله بيّن محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا. فبالأولى كثيراً ونحن متبررون الآن بدمه نخلص به من الغضب. لأنه إن كنا ونحن أعداء قد صولحنا مع الله بموت ابنه فبالأولى كثيراً ونحن مصالحون نخلص بحياته. وليس ذلك فقط بل نفتخر أيضاً بربنا يسوع المسيح الذي نلنا به الآن المصالحة"

(رو ٥: ٧، ١٠)

" تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن فكرك. هذه هي الوصية الأولى والعظمى. والثانية مثلها. تحبُّ قريبك كنفسك. بهاتين الوصيتين يتعلّق الناموس كلّه والأنبياء"

(متى ٢٢: ٣٧-٤٠)

إن مفهوم المرء لنفسه هو مجموعة من المشاعر والمفاهيم سبق أن اتبناها بالنظر إلي ذاته. وثمة أربعة مصادر نستقي منها مفهومنا لذواتنا :

١- العالم الخارجي: وقد أشرنا إليه في الفصل الخامس. فمن خلال هذا العالم الخارجي نرى صورنا ومشاعرنا الذاتية كما تعكسها علينا مرايا أفراد العائلة، حيث نقرِّر مَن نحن في المرحلة الأولى من علاقاتنا، وذلك من طريق المعاملة والمحبة والعناية ونوع العلائق التي نتلقّاها في أثناء نمونا.

٢- العالم الداخلي فينا: وهو مُجمل العدّة الطبيعية والعاطفية والروحية التي نحملها معنا إلي هذا العالم. وهذا يَشمل حواسّنا وأعصابنا ومقدرتنا على التعلّم والتسجيل والاستجابة. وبالنسبة لبعضنا، يحتوي العالم الداخلي على عوائق وعاهات ونقائص.

يستحيل أن يتشابه طفلان تماماً، إذ يختلف الطفل الواحد عن الآخر بصورة عجيبة اختلاف رقائق الثلج. ويرتكب الوالدان خطأً فادحاً إذا اتّبعا طريقة واحدة لتنشئة جميع أطفالهم وكأنّهم متشابهون. وجميع الوالدين يفهمون ما أقول. فرُبَّ ولدٍ يشبه

البغل الحرون، حتى يُضطرُّ والده إلي استعمال العصا لجذب انتباهه. فما قولك في تربيته؟ ورُبَّ ولدٍ رقيق كالمجزاعة، تلك النبتة التي تنكمش إذا لمستها، بحيث لا يُضطرُّ أبواه إلي رفع اليد أو الصوت لحمْله على الاستجابة. ولهذا، فمن السخافة الظنُّ بأنَّ مجموعة واحدة من المبادئ التربوية تَصْلح لتَرْبية جميع الأولاد، ما دامت هذه الفوارق ثابتة بسبب ما نحن عليه من طباع نفسانيَّة وجسمانية مختلفة.

ولكنَّ ثمّة عاملاً روحياً أيضاً. وهنا نخالف تعاليم الفلسفة الإنسانية وعلم النفس اللادينيّ الذي ينظر إلي طبيعة الإنسان كأنها صالحة في الأصل أو على الأقل محايدة أدبياً. فنحن المسيحيين المؤمنين لا نوافق على هذا الرأي، إذ أعلن الله لنا في كلمته اننا لا ندخل إلي هذه الحياة محايدين أدبياً، بل نحن ضحايا ذلك الميل الطبيعي إلي الشر، تلك النزعة التي تشدّنا نحو الخطأ والتي ندعوها أحياناً الخطيّة الأصل.

الحقيقة هي أننا جميعاً نعرف أن الخطيّة هي الشي الوحيد غير الجديد فينا. ثُم إن القوانين والمبادئ المتحكّمة في جميع علاقات البشر الشخصيَّة ومجرى التطوّر الإنساني إنما ضمنت انتقال الخطيَّة من جيل إلي جيل. منذ خرج أبوانا الأولان عن

طاعة الله وراحا يعيشان حياة قوامها الأنانية والكبرياء. فانطلاقاً من الخطية الأولى التي سقط فيها آدم وحوّاء، نشطت سلسلة من الأفعال وردّات الأفعال تشكو نقصاً في الرعاية الأبوية السويَّة، وترسّخت من جرّاء الإخفاقات المتكرّرة والجهل، وسوء التوجيه في تطلُّب التصرُّفات المعيّنة، وأسوأ هذه كلّها ربط المحبّة بشروط محدَّدة.

ووراثتنا لأبوينا الأوّلين، جعلت كل إنسان ضحية للخطيّة المشتركة. فنحن لا نأتي إلي هذا العالم محايدين تماماً، بل مُثقلين بطبيعة النزوع إلى الشرّ على نحو غلاَّب. فإنّنا غيرُ أسوياء من حيث دوافعنا ورغباتنا وميولنا، لا اتزان لنا ولا تناسب. ميّالون نحو الخطيّة والخطأ. ونتيجة لهذا الخلل في طبيعتنا، تأتي سهام استجاباتنا طائشة دون الهدف.

قبل عدة سنوات عَثرتُ على عبارة مفيدة جداً لإرشاد الآخرين وهي "أنَّ الأطفال هم أعظم أجهزة تسجيل، لكنهم أسوأ مترجمين." ذلك أن الأطفال يلتقطون كثيراً من النقائص التي حولهم، وبسبب من الأنانية الموجودة فينا جميعاً يسيئون تفسير معظم ما يقتبسونه. مما يؤثر في الصورة الذاتية التي يكوّنونها لأنفسهم. ومهما أحسن الوالدون في تربية أولادهم، يظهر أن معظم

الناس يصلون إلي بداية سن الرشد ومشاعرهم الداخلية تقول "أنت حسن. ولكن أنا لست حسناً." شعورٌ يكاد أن يكون جزءاً دائماً من العدّة البشرية التي نأتي مزوّدين بها.

ويوضح الكتاب المقدس جلياً أننا لسنا ضحايا وحسب. بل نحن جميعاً خطاة وشركاء في المسؤولية عن هويتنا وعن مصيرنا في المستقبل. فما رأيت قط شخصاً يبلغ الشفاء التام ما لم يطلب غفران الله لاستجاباته الشخصيَّة الخاطئة مع مسامحته لجميع الذين آذوه أو أساءُوا إليه.

٣- الشيطان: في عداد هذه المصادر. وقد سبق أن اعتبرناه مصدراً من مصادر إقلال قيمة الذات. فهو يستخدم شعورنا باحتقار الذات سلاحاً فتاكاً في ثلاثة أدوارٍ يقوم بها: فالشيطان كذّاب (يوحنا ٨: ٤٤) وهو المشتكي (رؤيا ١٢: ١٠) ومُعمي الأذهان (٢ كورنثوس ٤: ٤). وفي هذه الأدوار الثلاثة يستخدم الشعور بالنقص وعدم الكفاءة وتقليل قيمة الذات لتحطيم المؤمنين المسيحيين ومنعهم من إنجاز كل ما يستطيعون إنجازه باعتبارهم أولاداً لله.

٤- الله: أيضاً واحدُ من هذه المصادر. وبهذا نتحوّل عن مشكلة ضآلة الصورة الذاتية إلي نبع القوّة لتكوين صُور ذاتية مسيحية

سويَّة. فالآن نترك المرض ونتّجه إلي علاجه للشفاء منه. لأنَّ ثمّة خطوات عملية نستطيع القيام بها للشفاء من إقلال قيمة الذات. ألا وهي:

أولاً: صحّح نظريتك اللاهوتية الخاطئة

دع الله وكلمته يقوِّمان اعتقاداتك المغلوطة. فالكثيرون من المسيحيين المؤمنين يعتنقون أفكاراً هي في الحقيقة خاطئة في نظر الله وقد ستروها بقناعٍ لاهوتيّ. وربما أنت أيضاً حوّلت الرذيلة فضيلة. فحذار. أنت لا تستطيع أن تفكر بطريقة خاطئة وتحيا حياة مستقيمة - ولا تستطيع أن تعتنق الخطأ وتمارس الحق في وقت واحد.

في رأس الاعتقادات المغلوطة اعتبارُ تقليل قيمة الذات مرضياً لله بوصفه جزءاً من التواضع المسيحي وضرورياً لحياة التكريس والتقديس.

والحقيقة أن تحقير الذات ليس من التواضع المسيحي. بل هو مناقض لبعض التعاليم الأساسية في الإيمان المسيحي. فالوصية العظمى هي: "تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك". والوصية الثانية هي تكملة للوصية الأولي: "تحب قريبك

كنفسك". وليس هنا وصيّتان بل ثلاث وصايا. وهي أن تحب الله، وأن تحب نفسك، وأن تحب الآخرين. وقد وَضعتُ محبة النفس في المنزلة الثانية لأنَّـه واضح أن المسيح جعل محبة الذات الصحيحة أساساً لمحبة القريب. ويفهم بعض الناس التعبير "محبة الذات" بطريقة مغلوطة. سمّ ذلك أن شئت احترام الذات أو قيمة الذات السليمة، ولكن لا تنسَ أنه أساس المحبة المسيحية للآخرين. والحال أن هنا نقيضاً لِما يعتقده الكثيرون من المسيحيين.

منذ عدة سنوات، وبعدما وعظت عن هاتين الوصيتين العظيمتين اللتين ذكرهما الرب يسوع، جاءني رجل وقال: "لقد بلغت هذه السن ولم أسمع كلام الرب يسوع بهذه الصورة الصحيحة كما سمعته اليوم." ولمّا سألته ماذا يعني، أجاب: "عندما كنتَ تتكلم أدركتُ فجأة أني كثيراً ما ردَّدت بشفتي (تحب قريبك كنفسك) ولكن في أعماق نفسي كنت أسمع (تحب قريبك وتكره نفسك). وكم كنت أخشى كوني لم أعمل بهذه الوصيَّة بدقة، لأني كنت أنفذّها وفقاً لمفهومي لها."

وفي أحد الاجتماعات الانتعاشية، بعدما تكلمت عن محبّة الذات، جاءتني امرأة كانت ترتاد الكنيسة طيلة حياتها وهذه هي

المرة الأولى التي سمعت فيها مبشّراً يقول إنها يجب أن تحب نفسها. وقالت إنها كانتْ، طوال ذلك الوقت، تعتقد أن الله أرادها ألاَّ تحب نفسها لتظل متواضعة.

لعلّك تحتاج إلي تصحيح عقيدتك اللاهوتية؟ فعندما تحب الله وتحب نفسك والآخرين تتمم ناموس الله كلّه (راجع متى ٥: ٤٣-٤٨، ٢٢: ٣٧-٤٠). ولمّا نبّه الرب يسوع على هذه الوصية لم يكن يقصد الموافقة على الناموس أو إطراءه كما كان يفعل بعض المعلمين اليهود في أيامه، بل بالأحرى تلا بكلّ سُلطان عناصر هذا المثلّث الإلهيّ، أي المحبة الحقيقية لله ولأنفسنا وللآخرين. هذا الناموس الإلهي الجوهري مكتوب في صُلب طبيعة الكون وهو يعمل في كل خليَّة من جسدك. والإنسان الذي يقدّر ذاته حقّ التقدير هو من كلّ جهة أصحُّ من الذي يبخس ذاته حقّها. هكذا صنعك الله فإذا قاومته لا تكون مخطئاً في عقيدتك اللاهوتية وحسب بل مجازفاً بسلامتك وهناءتك أيضاً.

ومع أن آياتٍ كتابية كثيرةً تشدّد ولو ضمناً على أهمية القيمة الذاتية السليمة، فإن الرسول بولس أعلن صراحة أنها هي أساس في أعمق علائق الحياة وأوثقها - أي العلاقة الزوجية بين الرجل وامرأته: " كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم

كأجسادهم. من يحب امرأته يحب نفسه. فإنه لم يبغض أحد جسده بل يقوته ويربّيه" (أفسس٥: ٢٨).

هل انتبهت إلي ما يقول: "من يحب امرأته يحبُّ نفسه"؟ ورأيت أيضاً كيف يقدّم المسيح مثالاً لمثل هذه المحبَّة إذ يقول: "كما الربُّ أيضاً للكنيسة". ومن ثم يؤكّد بولس قائلاً: "فليحبّ كل واحد امرأته هكذا كنفسه. أما المرأة فلتهب رجلها."

تؤكد الخبرة دقّة بولس من الناحية السيكولوجية. ولأن بعض الناس يحبون شركاء حياتهم بمحبة مماثلة لمحبتهم لأنفسهم، يعاني زواجهم الاضطراب. إذ يتسرّب إقلال قيمة الذات إلي الحياة الزوجية. فتعزيز القيمة الذاتية وتحقيقها عملياً على النحو السويّ أمران ضروريان ليكون المرء زوجاً صالحاً والمرأة زوجة صالحة.

وتقدير كهذا للنفس هو أساسي أيضاً لتكون جاراً صالحاً. وتحذير بولس هو ألاّ يرتئي المؤمن المسيحي فوق ما ينبغي أن يرتئي بل يرتئي إلي التعقُّل (رومية١٢: ٣). والحكم المتّزن لا يغالي في التقدير ولا يبخسه. فإن إبليس هو الذي يربكنا هنا ويغشّي أبصارنا إذ يشكونا قائلاً: "حذار حذار. فالكبرياء تخامرك الآن."

أما الحقيقة فهي عكس ذلك. لأن من يبخس قيمة ذاته

يحاول دائماً أن يثبت كفاءته. فهو بحاجة لأن يكون دائماً على صواب ليثبت ذاته. ولذا يقع في أُحبولة الانشغال الدائم بالنفس.

والمقلّل من قيمة ذاته يُصبح متمحوراً حول الذات إلي أقصى حدّ. ولا أعني بهذا أنه أناني. إذ ربَّما كان يحسب نفسه كممسحة الأرجل. ممَّا يكوّن جزءاً من مشكلته. ولكنَّه يكون متمحوراً حول ذاته إذ تجده دائماً ينظر إلي نفسه ويفكر في نفسه. بل ربّما يصبح مدمناً للمدح يناور كلّ حين لتحقيق ذاته على أيدي الآخرين.

أنت لا تستطيع محبة الآخرين بلا شرط إذا كنت محتاجاً لإثبات قيمتك الذاتية. قد يظهر أنك تحبُّهم وأنت في الواقع تستخدمهم لتؤكّد لذاتك أنّك سليم وسويّ.

وليس رفض الذات جزءاً من التواضع أو القداسة أو التقوى. كما أن صلب النفس وإخضاعها لا يعنيان بَخس الذات قدرها.

ثانياً: حدد قيمتك الذاتية من وجهة نظر الله

لتتكوّنْ صورة قيمتك الذاتية من زاوية نظر الله وليس من الانعكاسات الزائفة الآتية من ماضيك. فالشفاء من تقليل قيمة الذات يعتمد على اختيارك الشخصي: أتصغي لإبليس عندما

يستخدم الكذب والتشويه والإحباط ونُدوب الماضي لكي يكبّلك بمشاعر غير سليمة وغير مسيحية وبمفاهيم مغلوطة لنفسك؟ أم تريد أن تقبل قيمتك الذاتية من يد الله ومن خلال كلمته؟

إليك بعض الأسئلة المهمَة تطرحها على نفسك:

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر مَنْ يحبُه الله محبّةً فائقة؟ لا تقل: "أعرف أن الله يحبني ولكني لا أُطيق نفسي." هذا امتهان للإيمان واحتقار لله ولمحبته. إنّه تعبير يُبطن استياءً من خالقك دفيناً وخبيثاً. فعندما تحتقر خليقته فإنّما يعني ذلك أنك كما لا تحب التصميم لا تبالي بالمصمِّم، وكأنك تخالف الوصيّة: "ما طهّره الله لا تدنِّسه أنت". فتُخفق دون إدراك محبة الله الفائقة لك وقيمتك الغالية عنده.

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر مَنْ أكرمه الله إكراماً رفيعاً؟ فكِّر في المحبة الفائقة التي خصّنا بها الآب "حتّى نُدعى أولاد الله" (١يوحنا٣: ١). وليس هذا الكلام مجازيّاً، بل هو حقيقي يشير إلي ما نحن عليه فعلاً ـ "أيها الأحباء الآن نحن أولاد الله" (١يوحنا٣ : ٢).

هل تظن أن الله يُسَرُّ باتّضاعك عندما تحسب نفسك عديم

القيمة أو حقير الشأن وأنت واحدٌ من أولاده؟

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر من يقدِّره الله هذا التقدير الرفيع؟ ما هي قيمتك في نظر الله؟ يؤكِّد الاختبار البشري أنه "بالجهد يموت أحد لأجل بارٍ. ربما لأجل الصالح يجسر أحد أيضاً أن يموت. ولكن الله بيَّن محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا" (رومية٥: ٧، ٨، ١١). أليس لنا أن نرفع الرأس عالياً في ضوء محبة الله العظيمة؟ لقد أعلن الله قيمتك: فأنت شخص يقدّره الله أعلى التقدير وأغلاه حتى إنّه بذل حياة ابنه الوحيد لفداك.

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر مَن اعتنى به الله ودبَّر له كل شيء؟ "فكم بالحري أبوكم الذي في السموات يهب خيرات للذين يسألونه" (متى٧: ١١)، "فيملأ إلهي كل احتياجكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع" (فيلبي ٤ :١٩). وليس في هذا ما يشير إلي أن الله يريد منك أن تكره نفسك أو أن تشعر بعدم الكفاءة في ذاتك.

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر مَنْ سبق الله فدبَّر كل ما هو لخيره؟ "مبارك الله الذي باركنا بكل بركة روحيةٍ في السماويات في المسيح كما اختارنا فيه قبل تأسيس العالم لنكون

قديسين وبلا لوم قدامه في المحبة. إذ سبق فعيَّننا للتبني بيسوع المسيح لنفسه حسب مسرّة مشيئته" (أفسس ١ : ٣-٥).

ـ أي حق لك أن تستصغر أو تحتقر مَنْ يُسَرُّ به الله؟ قال بولس الرسول إن الله أنعم علينا بنعمته "في المحبوب" (أفسس ١ : ٦). أتذكر كلمات الآب حين أعتمد الربّ يسوع؟ "هذا هو ابني الحبيب الذي به سررت" (متى ٣ :١٧). ويعطينا بولس فكرة جريئة إذ يقول إننا "في المسيح" وقد استخدم هذا التعبير نحو تسعين مرّة. أنت "في المسيح" ولهذا فأنت "في المحبوب". فالله ينظر إليك "في المسيح" وكأنّما يقول لك أيضاً: "أنت ابني الحبيب الذي به سررت وأنتِ ابنتي الحبيبة التي بها سررت."

من أين تستمدُّ مفهومك لنفسك؟ من التشويهات التي حصلت لك في طفولتك؟ أو من الجراح الماضية والأفكار الزائفة التي برمجت حياتك؟ أم تقول: "لا، لن أصغي بعد لهذه الأكاذيب الطالعة من الماضي. لن أصغي لإبليس الكذّاب المخادع والمراوغ الذي يسبب العمى والانحراف. بل سآخذ برأي الله فيَّ وأجعله يُعيد برمجتي بحيث يصبح تقديره المُحِبّ لي جزءاً من حياتي راسخاً في أعماق مشاعري."

ثالثاً: كن متعاوناً مع الروح القدس

ينبغي أن تضع يدك بيد الله لإعادة البرمجة ومواصلة التجديد. وهذا العمل مستمر. وليس طفرة فجائية. فلست أعرف أي اختبار مسيحي يقوى على تغيير صورتك الذاتية بين عشيّة وضحاها. إذ يقول الكتاب "تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم" (رومية١٢ : ٢). والفعل "تغيروا" في هذه الآية يمثّل عملية مستمرة. والكلمة "أذهانكم" تصف طريقة تفكيرنا ونظرتنا إلي الحياة يوماً فيوماً. فكيف يتأتّى لك أن تعاون الروح القدس لإنجاز هذا العمل؟

ـ أطلب إلي الله أن يكبح جماحك كلَّ مرّة تقلّل فيها قيمة ذاتك. وحينما تدأب على ذلك ستفاجأ إذ قد تجد أن أسلوب حياتك هو نتيجة مباشرة أو غير مباشرة لبخْس ذاتك قيمتَها. تُرى، ماذا تفعل عندما يمدحك أحد؟

أتقدر أن تقول: "شكراً. يسرُّني أن ذلك قد أعجبك. وأنا أقدّر هذا"؟ أو ترفض الإطراء وتحقِّر نفسك؟ إذا كنت معتاداً أن تستصغر نفسك. فإنك تنزعج لفترة إن توقّفت عن تصرُّفك القديم. لأنك تميل إلي الاستمرار في تقليل قيمة ذاتك كما تملي عليك

عادتك. ولكن إيّاك أن تفعل ذلك.

أعتقد أن أسوأ شيء هو إضفاء صفة الروحانية على احتقار الذات. وهذا الأمر غير مستحبّ عند الله. يقول لك أحدهم: "سمعت ترنم اليوم وسرّني ترنيمك." فتحاول أن تظهر روحانياً فتقول: "الحقيقة لم أكن أنا المرنّم. بل الرب." طبعاً، كان الرب لأنك متكل عليه. ولكن لا حاجة للمبالغة في ترديد ذلك مراراً وتكراراً.

ـ استجب لمحبّة الله ودعه يعلّمك كيف تحب نفسك وتحب الآخرين. أنت بحاجة إلي المحبة والي تثبيت الله إياك وقبوله لك. وهذا هو عين ما يفعله. لكن بسبب سوء البرمجة الناتج من مصادر شتّى، بات من الصعب عليك أن تقبل المحبة. والواقع أنك تستصعب التغيير بحيث قد تشعر أن استمرارك على حالك أكثر إراحةً لك.

فيا أيها الأخ والأخت، إنّي أحثكما على الخضوع لهذا العلاج بُغية نيل الشفاء، وهكذا ترفعان الرأس عالياً باعتباركما من أولاد الله بالذات، ولا شيء أقلّ.

الفصل السابع
أعراض هوَس الكمال

" تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم وتعلّموا مني. لأني وديع ومتواضع القلب. فتجدوا راحة لنفوسكم. لأن نيري هين وحملي خفيف"

(متى ١١: ٢٨ - ٣٠)

"إذاً بقيت راحة لشعب الله. لأن الذي دخل راحته استراح هو أيضاً من أعماله كما الله من أعماله. فلنجتهد أن ندخل تلك الراحة"

(عبرانيين ٤: ٩ - ١١)

الاكتئاب أنواع ودرجات تختلف جداً في مداها ووطأتها.

وسأركِّز هنا على نوعٍ من الاكتئاب ناجم عن المشاعر الجريحة ولاسيَّما ذلك التشويه الروحي المعروف "بالكماليّة" أو قُل "هَوَس الكمال".

وحالما أذكر "الكماليَّة" ترتفع أعلاُم حمراء يعترض رافعوها قائلين: "أليس من الحقّ أن نقول بالكمال المسيحي"؟ بالتأكيد أن، ذلك حقّ، ولكنَّ بين الكمال المسيحي الحقيقي وهَوَس الكمال فرقاً شاسعاً. ففيما قد يبدو الأمران متشابهين، توجد بينهما هوّة عظيمة مُحكمة.

ذلك أن هَوَس الكمال وجه مزيّف للكمال المسيحي أو القداسة والتقديس أو الحياة المملوءة بالروح. فعوضاً عن أن تجعلنا هذه النزعة قديسين ذوي شخصيات مكتملة، أي أناساً أصحّاء في المسيح، تُحيلنا فريسيين روحياً وعُصابيين نفسياً.

أتظن أني أبالغ في قولي هذا؟ أو أن هذا اختراع حديث توصل إليه بعض علماء النفس أو خدَّام الرب؟ دعني أؤكِّدُ لك أن خدام الله المتفهّمين لاحظوا على مر العصور هذا الصنف من المسيحيين

المتألّمين فاهتمّوا بأمرهم، قبلما أصبحت مفاهيم "علم النفس" متداولة بزمان طويل. ومع أنهم لم يعرفوا ما يفعلون فقد تبيّنوا المشكلة.

لقد وصف "جون فلتشر" (John Fletcher) أحد معاصري "جون وسلي" (John Wesley) جماعة من أفراد رعيّته، قائلاً: "بعضُهم يربطون حول أعناقهم رزماً من صنع أيديهم، وعندما يعسر عليهم حملها تتعذب ضمائرهم بذنوب خيالية. وبعضهم تعتريهم الحيرة والارتباك من جرّاء مخاوف لا أساس لها، ظانين أنهم اقترفوا الخطية التي لا تُغتفر. ألسنا نرى المئات الذين عندما تتوافر لديهم أسباب السعادة يتحولون إلي الظنّ بأنْ لا رجاء لهم البتّة؟".

كذلك دوّن المبشر الجوّال "جون وسلي" بملاحظاته ما يشير إلي الأمر على النحو التالي: "نبالغ أحياناً في هذه السجية الممتازة أي الضمير الحي إلي حد التطرف. فنجد بعض الذين يخافون حيث لا خوف، فيدينون أنفسهم دائماً وأبداً بلا سبب، متخيِّلين أن شيئاً ما هو خطية في حين لا يشجبه الكتاب المقدس قطعاً. حاسبين أشياء أخرى من واجبهم في حين لا يطلبها الكتاب منهم. يسمى هذا (وسواس الضمير). وهو شر ذميم. فحذار أن

تذعن له، بل بالأحرى صلّ لكي تُنقذ منه وتستعيد رجاحة عقلك".

ولقد كتب أحد الوعّاظ القدامى كتاباً عن هَوَس الكمال أسماه "العلاج الروحي لمرضى الأعصاب والشكوك" فيا له من عنوان دقيق ومدهش!

الأعراض

إن هَوَس الكمال هو أكثر المشاكل النفسيَّة إزعاجا بين المسيحيين المؤمنين، وهو في طليعة العوائق الروحية التي يراجعني بشأنها الكثيرون.

فما هو هَوَس الكمال؟ لما كان وصف الشيء أسهل جداً من تحديده، فانّي أريد لك أن ترى بعض أعراض هذا المرض.

١- **كابوس الواجبات.** وميزته الرئيسية هي الشعور المستمر بأنك لم تحسن العمل قط وأنك لست صالحاً كما يجب، أي أن الشعور الدائم بالنقص في العمل وفي الشخصية يتخلل الحياة كلها ويؤثر بصورة خاصة في حياتنا الروحيّة. إنَّه "طغيان الواجبات" علي حدّ تعبير عالِمة النفس كارين هورني (Karen Horney). وإليك بعض العبارات النموذجية التي تنُم عنه:

- "عليّ أن أعمل أحسن."

- "كان ينبغي أن أعمل أحسن."

- "يجب أن أتمكّن من أن أعمل أحسن."

- "في جميع واجباتي، من تجهيز الطعام إلي الصلاة أو الشهادة، لم أحسن العمل كما يجب."

والمبتلي بهَوَس الكمال يلوم نفسه دائماً فيقول: "كان يُمكن أن ..." أو "كان من واجبي كذا وكذا ..." فإذا كنت تُعاني هذه الحالة النفسيّة غير السويّة، يكون لسان حالك "لو" و"ليت" كلّ حين، وتكون دائم التشكّي والتمطّي. تتأهّب دائماً للعمل وتسعى إليه عبثاً، تحاول ولكن بلا طائل.

٢- انتقاص الذات. العلاقة بين هَوَس الكمال وإقلال قيمة الذات غنيّة عن البيان. فإذا كنت تشعر بعدم الكفاءة، فلا بُدَّ أن يساورك دائماً الميل إلي انتقاص الذات. إذ من الطبيعي أن يُفضي بك عدم رضاك إلي الخطوة التالية، وهي الشعور بأن الله لن يُسرَّ بك أبداً، وكأنه يقول لك دائماً: "هيّا الآن، فباستطاعتك القيام بعمل أفضل." فإذا كنت مهووساً بالكمال وغير راضٍ على نفسك، تجيب: "طبعاً".

مهما حاولت تبقى في المرتبة الثانية لا الأولى. ولما كان الله وأنت تصرّان على بلوغ المرتبة الأولى، فعملك لن يكفي. وهكذا تعود إلي الأشغال الشاقّة الروحية بمجهود أكبر لكي ترضي نفسك وترضي إلهاً متطلّباً لا يكتفي. ولكنك تُخفق دائماً. فأنت غير كفوء؛ وما كُنت لتنجح أو تُفلح. ولكنَّ "من واجبك" أن تحاول مراراً وتكراراً.

٣- القلق. إن وطأة الواجبات وانتقاص الذات ينتجان فيك فرط حساسية في الضمير تنسدل عليه ستارة كثيفة من الشعور بالذنب والقلق وإدانة الذات، ستارة تتدلى عليك كغمامة هائلة. وبين الفينة والأخرى، تنقشع تلك الغمامة فينفذ إليك ضياء الشمس، ولاسيّما في أثناء بعض الاجتماعات الانتعاشية أو المؤتمرات والخلوات التي تهدف إلى حياة أعمق وإلي صقل الشخصيَّة الروحية، فتتقدم إلي الأمام للصلاة بتسليم أعمق.

إلّا أن الشمس، ويا للأسف، لا تدوم إلاّ بمقدار دوامها في آخر مرّة قمت فيها بالرحلة ذاتها واجتزت العملية عينها وطلبت البركة نفسها. فما أسرع ما تسقط من علياء تحليقك الروحي لترتطم بصخور واقعك. فتثور من جديد تلك المشاعر المقلقة الراعبة، ويعاودك الشعور بعدم رضى الله عليك. ويقضّ مضجعك

اتِّهام الذات الشامل بلا هوادة.

٤ـ التزُّمت. إن الضمير المفرط الحساسية والشعور الشامل بالذنب لدى المهووس بالكمال يرافقهما عادةً وسواسُ التزمُّت الشديد في التزام الأصول والقوانين والعناية بما يجب وما لا يجب ولم حفاظاً على الشكل. فلنرَ لأيّ سبب لا بُدَّ لهذه الظاهرة أن تتبع على الأغلب الأعراض الثلاثة التي سبق ذكرُها.

أن المهووس بالكمال، بضميره الهش وتقليله لقيمة ذاته وشعوره بالذنب على نحو يكاد يكون متأصلاً في داخله، لهو مفرط الحساسيَّة تجاه ما يظنه الآخرون فيه. ولمّا كان غير قادر أن يقبل نفسه وغير واثق برضى الله عنه، فهو في مسيس الحاجة للتمتع برضى الناس عليه. وهكذا يصبح فريسة سائغة لآراء سواه من المؤمنين المسيحيين وتقديراتهم، وتؤثر فيه كل موعظة، فيفكر قائلاً: "لعلَّ هذا هو الخطأ الذي فيَّ. ربما إذا تركت هذا الأمر ... أو أضفت ذلك إلي حياتي ... ربما إذا توقفت عن عَمْل هذا، أو بدأت بعمل ذاك، أفوز بالسلام والفرح والقوة. ربما حينئذٍ يقبلني الله ويرضى عني."

وطيلة الوقت تتراكم عليه التزامات النواهي والأمور الذاتية

بازدياد الذين ينبغي إرضاؤهم، ويشعر أن عليه أن يكيِّف الهالة لتناسب هذا الشخص أو ذاك. وهكذا يمضي المهووس بالكمال في تكييف تلك الهالة، إلي أن يدرك أنها قد تحولت إلي ما سمّاه بولس الرسول "نير عبودية" (غلاطية ٥: ١). معلوم أن النير أداة زراعية كانت مألوفة في تلك الأيام، توضع علي الحيوان لجرّ المحراث أو لقرن ثورين معاً. لكن الكلمة كانت تُستعمل مجازياً بالمعنى الذي يرمي بولس إليه. إذ كان النير في العهد القديم إشارة إلي السلطة المستبدة التي تشدّ الخناق علي أعناق شعب مغلوب، مما يرمز إلي استعبادهم. وقد كان مُذلاً ومهلكاً.

بلغت بشارة النعمة (الإنجيل) أهلَ غلاطية وحررتهم من مثل هذا النير الروحي. ولبُّ البشارة هو أن الطريق إلي الله ليست طريق "إكمال الأعمال"، إذ مهما حاولت لن تستطيع الفوز برضى الله. لماذا؟ لأن قبوله لك ورضاه عنك إنَّما هما هِبة محبَّة تقدّمها لك نعمته الفائقة بوساطة الربّ يسوع.

مضت فترة من الزمن، وإذا النعمة تبدو في نظر أهل غلاطية أسمى من أن تكون واقعيَّة، فأخذوا يُصغون لأصوات أخرى تنادي "بإنجيل آخر" على حدّ تعبير بولس (غلاطية١: ٦). ربما أصغوا إلي "ناموسي" أورشليم الذين قالوا إنه ينبغي العمل بالناموس وما

فيه من طقوس. أو ربما أصغوا أيضاً إلي "المتقشّفين" الكولوسيّين الذين تخصّصوا بالزهد كسباً لرضى الله. ودأبوا علي حفظ أيام معيَّنة وتقديس رؤوس الشهور والسبوت. وأصرّوا علي إذلال الذات وتحقيرها عمداً (كولوسي ٢: ١٨). وشدّدوا علي ما أسماه بولس أنظمة "لا تمس ولا تذق ولا تجس" قائلاً إن "تلك الفرائض هي وصايا البشر وتعاليمهم. لها مظاهر الحكمة لما فيها من إفراط في العبادة المصطنعة، وإذلال للذات، وقهر للجسد، أمورٌ لا قيمة لها، وما هي إلاَّ لإرضاء الميول البشرية" (كولوسي٢: ٢٢، ٢٣ ـ الترجمة التفسيرية). حقّاً، ما أدق هذا وما أصدقه.

وهكذا أنتج ناموسيّو أورشليم ومتقشّفو كولوسي غلاطيين خلاَّطين مرتدّين. عادوا إلي خليط من الإيمان والأعمال، والناموس والنعمة. وكانت النتيجة آنذاك كما تكون اليوم عندما نخلط الناموس بالنعمة. وهكذا يصبح المؤمنون غير الناضجين والحساسون عُصابيين مهووسين بالكمال، رازحين تحت وطأة الشعور بالذنب، ضيّقي الصدروالعين، تعوزهم السعادة والراحة. يقسون في نظرتهم وأحكامهم، ويتصلّبون في عدم محبتهم. ويكيفون ذواتهم بمقتضى رضى الآخرين أو استيائهم. ومع ما في الأمر من تناقض غريب، نجدهم يُجحِفون في الحكم علي هؤلاء

الآخرين ويُمعِنون في تقييدهم باللوم والانتقاد.

٥ـ الغضب. وهذا هو الأسوأ لأنك ترى شيئاً فظيعاً بدأ يحث للمهووس بالكمال. إذ قد يفوته إدراك ما أخذ يتولد في أعماق قلبه من الغضب والاستياء، نحو الواجبات والإيمان المسيحي والمسيحيين المؤمنين الآخرين، ونحو نفسه. وأكثر ما يُحزن أن هذا الاستياء قد يوجَّه نحو الله.

وما يحزن قلبي ويفطره هو أن الاستياء ليس ضد الإله الحقيقي وأن المهووس بالكمال لا يقف ضدَّ الإله المنعم والمحب، الإله الذي بادر بنفسه إلينا وافتقدنا بشخص المسيح الذي احتمل حتى الصليب لأجلنا. كلاَّ، بل استياؤه هو من صورة كاريكاتورية لإله مستبدّ لا يكتفي ولا يرتضي أبداً ـ إله من المحال إرضاؤه، مهما حاول ومهما بذل من الجهد. هذا الإله القاسي لا يرضيه شيء بل دائماً يتطلب المزيد قائلاً: "آسف، فهذا لا يكفي".

فالغضب داخل المهووس بالكمال إنما يتوقّد نحو هذا الإله الذي يتصوّره هو. وهكذا يستظهر ذلك الغضب أحياناً ويظهر استبداد الواجب الشقي علي حقيقته كبديل شيطاني يائس من الكمال المسيحي الحقيقي. وبعض الأحيان يستطيع المهووس

بالكمال أن يجتاز التجربة فيتقوّى بالنعمة ويتحرّر بأعجوبة.

٦ـ الإنكار. كثيراً ما لا يواجه ذلك الإنسان الغضب بل ينكره، لأن الغضب يُحسب خطيّة فظيعة. وهكذا يستره بحيث يصبح خليط النظرة اللاهوتية الخاطئة والتزمُّت الناموسي ومحاولة الخلاص بالأعمال أشبه بشلالات نياجرا المتجمِّدة. من هنا تثور المشكلات النفسية، وتنشأ تقلُّبات المزاج حتى إن شخصاً كهذا يظهر وكأنه شخصان مختلفان في وقت واحد.

ويشتد الضغط والإجهاد بُغية أن يتعايش مثل هذا الإنسان مع نفسه التي لا يحبها، ومع إلهٍ لا يقدر أن يحبه، ومع أناس لا يقدر أن يتفق معهم، فينتج من ذلك إمّا الفرار وإمّا الانهيار.

والفرار أمر محزن جداً، وإني أقضي معظم وقتي في إرشاد أناس كانوا مؤمنين مسيحيين نشاطاً ثُمّ فروا إلي اللامبالاة. ظنًّا منهم بأن الفرار يضع حدّاً للمعاناة. صحيح أن أحدهم لا يصير عديم الإيمان، غير أنه يؤمن بعقله دون أن يؤمن بقلبه، وهو يرى أن حياة الكمال أمرٌ مُحال: لقد حاول بلوغها مراراً فلم يستطع. فانكفأ عنها وفرّ.

أما الانهيار فأشدّ وادهي. يرى المرء أن الحمل ثقيل جداً

فيرزح تحت العبء وينهار. وهذا تماماً ما حدث للدكتور يوسف ر. كوك (Joseph R . Cooke)، أستاذ علم الإنسان في جامعة واشنطن في سياتل. وهو دكتور فلسفة لامع، ومتضلِّع من علم اللاهوت الكتابي. وفد إلي تايلاند مرسلاً ولكنه ترك حقل الخدمة بعد بضع سنوات وقد أصبح رجلاً محطّماً. فبعد أن أصابه انهيار عصبي أمسى غير قادر على الوعظ أو التعليم أو حتى قراءة الكتاب المقدس. وكما قال: "أصبحت عبئاً على زوجتي وغير نافع لله أو لسواه."

كيف حدث له هذا؟ قال: "اخترعت إلهاً يصعب التعامل معه، ثم أصابني انهيار عصبي" كان يؤمن بالنعمة ويعلِّم بها، ولكنَّ شعوره الحقيقي من جهة الإله الذي عاش معه يوماً تلو الآخر لم يتفق مع تعليمه. كان إلهه عديم الرحمة يستحيل إرضاؤه.

"كانت طلبات إلهي مني صعبة، وكان تقديره لي ضئيلاً، ولم يسعني إلا أن أعيش في ظلِّ عبوسه. كان يدمدم كلَّ يوم قائلاً: "لماذا لا تصلي أكثر، لماذا لا تشهد أكثر؟ متى تتعلم الانضباط الذاتي؟ كيف تسمح لنفسك أن تتوغل في هذه الأفكار الشريرة؟ اعمل هذا، ولا تعمل ذاك، اخضع، اعترف، اعمل أكثر". كان

الله دائماً يستعمل محبته لمواجهتي. يريني يديه المثقوبتين بالمسامير ثم يحملق فيّ قائلاً: "لماذا لست مسيحياً أفضل حالاً؟ اعمل واسلك كما ينبغي".

زد علي ذلك أن إلهي كان يعتبرني في الباطن أقل من القمامة. صدعني بمحبَّته لي، ولكني اعتقدت أنني أظفر بالمحبة اليومية والقبول اللذين أتوق إليهما إلاَّ إذا سمحت له بأن يسحق سحقاً كلَّ ما فيَّ. ولمّا تحرّيت حقيقة أمري لم أجد لديّ كلمة أو شعوراً أو فكرة أو قراراً يروق إلهي حقاً."

أترى لماذا قد ينهار المسيحي المُخلص الذي يشعر مثل هذا الشعور؟ إنَّ سنيّ وعظي وإرشادي وصلواتي مع المسيحيين المؤمنين تحملني علي الاعتقاد بأن هَوَس الكمال هذا مرضٌ شائع في الأوساط الكنسيَّة.

العلاج

لهوس الكمال علاجٌ حاسم واحد، عميق وواسع لكنَّه مع ذلك بسيطُ بساطةَ الكلمة "النعمة". فهذه الكلمة، في أصلها اليوناني، "الإنعام، الإحسان، اللطف والعطف والرضي". ولكنَّ لها معنىً خاصاً في العهد الجديد وهو "الإحسان المجاني يُعطي بغير

استحقاق أو فضيلة ولا يُكتسَب بالجهد ولا يكافأ." فإنَّ قبول الله لنا بالمحبة لا يتوقف على استحقاقنا. وكما يذكِّرنا الدكتور كوك، فالنعمة هي الوجه الذي به يُطلّ الله علينا عندما يواجه نقصنا وخطيتنا وفشلنا. النعمة تكمن في جوهر الله وتظهر في ما يفعله الله عندما يُقابل الخاطئ غير المستحق. النعمة هبة مجانية خالصة جاهزة لمن يأخذها. وعليه، فإن الشفاء من هَوَس الكمال لا يتم باختبار للنعمة حاسم كاختبار الخلاص أو التقديس عند بعضهم، بعدَه ينتقل الإنسان إلي حياة يعيشها بالجهد الشخصي والقيام بالأعمال الصالحة. بل إنَّ شفاء هذا الداء يجري يوماً بعد يوم في حياة الإيمان المؤسَّسة على إدراك علاقة النعمة هذه بالآب السماوي المحبّ الحنون الذي يعنيه أمرنا.

ولكنْ هنا تكمن الصعوبة. فكثيراً ما لا يحدث هذا تلقائياً. إذ لا يتأتّى إدراك النعمة لبعض الناس من دون شفائهم من أدواء الماضي الهاجعة في قرارة نفوسهم. ولا يُمكن التنبُّه إلي عناية الله دون إعادة برمجة داخلية عميقة تُنحي جانباً سوء التكييف الذي أدخله في المرء والداه وأسرته ومعلّموه ووعّاظ الكنيسة ومعلّموها.

فقد تمت برمجة هؤلاء الكماليّين وفقاً لتصوّرات وتوقعات خاطئة يستحيل تنفيذها، ولمحبة مشروطة، ولديانة أساسها

الأعمال. ولن يتأتّى لهم التخلُّص من مثل هذا النموذج الكامل بين عشية وضحاها. فالتغيير يتطلب وقتاً وعملية دائمة، وفهماً وعلاجاً. وقبل كل شيء يحتاج الفرد إلي برمجة جديدة، إلي تجديد الذهن الذي يُحدث التغيير.

أود أن أطلعك على حالة أحد الشباب مِمَّن كانت لهم مثل هذه المعاناة: تربّى داني في بيت مسيحي محافظ صارم، حيث كان أهله يعتقدون أنهم على صواب في كل شيء. ولكن كانت علاقاتهم المتبادلة وتصرفاتهم اليومية علي خطأ. هل هذا ممكن؟ نعم، ممكن جداً. فليذكر الوالدان أنَّ المهم ليس ما يتعلّمه الولد وحسب بل ما يلتقطه أيضاً. ذلك أن داني تعلّم شيئاً ولكنه التقط مفهوماً مُناقضاً. ممَّا أوقعه في لجة صراعٍ مرير.

لقد نشأ داني في جو محبَّة مشروطة لا يمكن تخمين مطالبها. وتلقّي منذ نعومة أظفاره هذا المفهوم: "نحبُّك إذا ... نرضي عليك ونفخر بك عندما ... سنحبك بسبب كذا ... وإذا كنت هكذا ..." فترعرع الصبي شاعراً أنه لم يرضِ والديه قط.

جاءني داني ذات يوم مراهقاً في أوائل عقده الرابع. كان اكتئابه يتفاقم يوماً بعد يوم ويدوم وقتا أطول ويزداد حدّة وهولاً.

وقد أشار عليه أحد أصدقائه المؤمنين المسيحيين السليمي النية أن مشكلته روحيَّة وأن المؤمنين المملوءين بالروح القدس لا يشعرون هكذا بل عليهم أن يفرحوا دائماً. وهكذا تضاعف ثقل الحمل الذي يعتله داني إذ اعتراه الشعور بالذنب من جرّاء المشكلة التي يُعانيها، فضلاً عن المشكلة ذاتها.

أمضيت معه ساعات عديدة. لم يكن من السهل عليه أن يفهم محبه الله ونعمته وأن يستشعرهما في أعماقه. فلأنَّ جميع اختباراته في معاملاته مع الناس عاكست النعمة والمحبة منذ الطفولة إلي سن الرشد، كان من الصعب جداً أن يؤمن بنعمة الله ويشعر بها.

وممَّا زاد مشكلة داني تعقيداً تورُّطه في علاقات مغلوطة وخاطئة مع الجنس الآخر، ليس إلي درجة الوقوع في المحذور، بل إنه كان يصادق فتاة بعد الأخرى للتخلُّص من الاكتئاب، مع علمه أنَّ هذا خطيَّة، لأنه ينطوي علي إساءة استخدام شخصٍ أخر. ممَّا جعل شعوره بالذنب يتفاقم بحيث انضاف ذنب حقيقي إلي شعوره الوهميّ بالذنب. دخل مراراً في دوّامة من الدموع والندامة وطلب الخلاص مُجدِّداً عهوداً ما أسفرت كلَّ مرة إلاّ عن نقضها بعد حين.

استغرقت عملية علاجه أكثر من عام. لكنْ تخلَّل هذه الفترة شفاءٌ لكثيرٍ من الذكريات المؤلمة وإعادة برمجة لأساليب خاطئة في مواجهته. وقد قام داني بواجباته أحسن قيام وسجّل مشاعره بأمانة وقرأ كتباً جيّدة وأصغى إلي أشرطة واستظهر عدّة مقاطع من الكتاب المقدس وقضى أوقاتاً في صلوات إيجابية محدّدة.

حدث شيءٌ من تصحيح التعليم الذي نشأ عليه داني. في لقاءاتي به. إذ حاول مراراً أن يجعلني أرفضه ولا أحبه وكأنه كان يسعى لحملي علي التصرّف كما تصرّف معه والداه وبالطريقة التي توهّم أن الله يتصرّف بها.

لم يحدث الشفاء بين عشية وضحاها ولكنْ شكراً لله. لأنَّه حدث. فعلى نحوٍ وئيد لكن وطيد تكشّفت لداني نعمة الله في قبوله له كما هو قبولاً غير مشروط وفائقاً للمعقول. فأخذت حالات الاكتئاب لديه في التناقص. ومع أنه لم يسعَ للتخلص منها. فقد غادرت ساحته كما تسقط الأوراق الصفراء عن الأشجار في الربيع حين تبزغ الأوراق الجديدة. استطاع السيطرة أكثر فأكثر علي أفكاره وتصرفاته. وأخذت غمائم الاكتئاب تنقشع عنه إلي أن بلغ المستوى السويّ في حالات الصعود والهبوط الطبيعية التي نمر بها جميعاً.

وكلما رأيت داني وحده، يبتسم لي قائلا: ""يا حكيم". ما زال الأمر جيداً جداً. لا يُصدَّق. لكنه حقيقي". تلك هي الرسالة. فمشكلة المهووس بالكمال أنَّه شبَّ على برنامج يجعله يعتقد أنه يصعب أن يكون الأمر حقيقياً. وربما كنت أنت أيضاً تفكر كذلك وتقول: طبعاً أؤمن بالنعمة ولكن ..."

قال الرب يسوع: "تعالوا إليَّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم" (متى ١١: ٢٨). أليست هذه بشارة طيّبة؟ لا داعي لأن تعيش كما أنت ما دام ثمّة طريق أفضل للحياة – "أنا أريحكم. أحملوا نيري عليكم ... لأن نيري هيّن وحملي خفيف" (متى١١: ٢٨- ٣٠).

ما معنى "نيري هيّن"؟ نيره هيّن لأنه مفصّل على قدِّ شخصيتك الفردة وطبيعتك البشرية. "وحملي خفيف" يعني أن المسيح الذي يضع عليك النير المناسب ما كان ليتخلّى عنك، لأنَّه دائماً تحت النير معك بشخص المُعزّي. أي الروح المؤازر الذي يقف كلَّ حين بجانبك ليساعدك على حمل ذينك النير الهيّن والحمل الخفيف.

تأمّل كلمات ترنيمة "تشارلز وسلي" "يا نفسي قومي اسرعي"

التالية فيما يتتبَّع تقدّم عمل نعمة الله الشافية في قلب إنسان مبتلي بهوس الكمال ومثقل بعقدة الشعور بالذنب:

"يا نفسي قومي أسرعي — ذنوبك عنكِ اخلعي
لأجلكِ الذبيحةُ — قد قُدِّمت، لا تجزعي

أمام عرش النعمةِ — دوماً يُرى وليُّكِ
مِن كفّه المثقوبةِ — لا يمحى نقشُ اسمكِ

حيٌّ هو وليُّكِ — يشفع فيك كلَّ حينْ
بدمه فداؤكِ — في حبه لكِ اليقينْ

ودمُه يكفّر — عن جنسنا العاصي الأثيمْ
إذ رُشَّ عرشُ النعمة — من فيض دمه الكريمْ

الفصل الثامن

عملية الشفاء من هوس الكمال

"لكن أحزاننا حملها وأوجاعنا تحملها ونحن حسبناه مصاباً مضروباً من الله ومذلولاً. وهو مجروح لأجل معاصينا مسحوق لأجل آثامنا. تأديب سلامنا عليه وبحُبُره شُفينا. كلنا كغنم ضللنا، ملنا كل واحد إلى طريقه والرب وضع عليه إثم جميعنا"

... إنه سكب للموت نفسه وأحصي مع أثمة وهو حمل خطية كثيرين وشفع في المذنبين"

(إشعياء ٥٣: ٤-٦، ١٢)

هـوس الكمال شعورٌ دائم وشامل بعدم الكفاءة وبالعجز عن القيام بعمـل يكسـب الرضـى... رضى مَنْ؟ رضى الجميع: الذات والغير والله. وطبـيعيٌّ أن يـلازم هذا الشعور كثير من احتقار النفس وتقليل قيمـتها، جنـباً إلـي جنـب مـع فرط الحساسية تجاه آراء الآخرين ورضـاهم أو اسـتيائهم، تخيِّم على هذه جميعها سحابةُ من الشعور بالذنـب. لكـأنَّ المهـووس بالكمـال مضطرٌّ دائماً لأن يشعر بالذنب، أن لم يكن لسبب ما فلأنه لم يشعر بالذنب بخصوص شيء ما.

ويؤلـف هَـوَس الكمـال صـورةً مشـوَّهة لله تشوبها مشاعر الشك والتمرُّد والاستياء مِن إله لا تستطيع إرضاءه البتّة.

لكـنَّ لهـوس الكمـال علاجاً وشفاءً في نعمة الله الذي افتقدنا في شـخص المسيح. إنّما لكي تختبر هذا الشفاء عليك أن تقبل الوصفة الطبية لعملية الشفاء.

الشفاء هو عملية مستمرّة

الخطـوة الأولى هـي ألاّ تـتوقع الشفاء العاجل. لا يخدعنَّك أحدُ بالاعـتقاد أنَّ شـفاءً حاسمـاً سيُعافيك حالاً. فالحقيقة هي أن جزءاً

من المرض نفسه هو الاستمرار في التفتيش عن حل في متناول اليد. ذلك أن هوس الكمال يتجاذبه قطبا "لو ويا ليت": "لو استطعت أن ... لكنت بخير". بمَ ملأت الفراغ؟ أبفعل إيجابي؟ "لو استطعت أن أقرأ، أصلّي، أُعطي، أشهد، أخدم؟" أم بعبارة سلبيَّة؟

- يا ليتني استطعت أن أتخلي عن..."
- يا ليتني استطعت أن أتوقف عن..."
- يا ليتني استطعت أن أترك..."

"يا ليتني استطعت أن أعمل بالمبادئ الأربعة أو الخطوات الثلاث أو أن أحصل علي البركتين أو على الموهبة الواحدة، إذا لكنت أُفلح بالتأكيد."

كل محاولة يائسة مثل هذه لإيجاد حلول سريعة هي عبارة عن السعي في إثر أعمال سحرية، لا معجزة. فالشفاء هو عملية متواصلة ومستمرّة. فأنت لم تصبح مهووساً بالكمال بين عشية وضحاها، ولن تبرأ من هذه العلَّة بين عشية وضحاها أيضاً. إذ يحتاج الأمر إلي عملية نموٍ في النعمة وإعادة للبرمجة وعلاج للحياة في جميع مستوياتها. فأنت تحتاج إلي شفاء عقلك

بمفاهيمه المشوهة، وشفاء عواطفك بمشاعرها الجريحة، وشفاء إدراكك الحسّي بتقديراته المحقِّرة، وشفاء علاقاتك بكل تناقضاتها الجارحة والمدمِّرة. كما تحتاج أيضاً إلي شفاء داخليّ عميق من وطأة ذكرياتك بحيث تمحو شريط الصور الهدّام الذي يدور ويدور معترضاً سبيل نمط حياتك.

لعلّك تظن أن هذا يبدو كأنَّه عمليَّة تفحُّص دقيق وإصلاح شامل أجل، إنه لكذلك. وخضوعك لهذه العملية المستمرّة هو نقطة الانطلاق في الشفاء من هَوَس الكمال.

سوف يُسَرُّ الله بك

يكون الله ونعمته معك في كل خطوة من عملية الشفاء، وليس هذا فقط، بل إنه أيضاً سيُسَرُّ بك في كل خطوة من العملية. فالنعمة في الكتاب المقدس تتّصل دائماً بشخص المُنعم. ولا يجوز أبداً أن نستعمل الكلمة "النعمة" كأننا نَصِف نوعاً من البضاعة التي يوزِّعها الله. ذلك أن النعمة تعني أن إلهاً مُنعِماً يمدّ يده إليك. "تكفيك نعمتي" (٢كورنثوس ١٢: ٩). لننتبه إلي أنها ليست أية نعمة، بل "نعمتي". ومن عبارات بولس الأثيرة" نعمة ربنا يسوع المسيح" (١كورنثوس١٦: ٢٣، غلاطية٦: ١٨،

فـيلبي ٤ : ٢٣، ١تسـالونيكي٥ : ٢٨، ٢تسـالونيكي ٣ : ١٨).
فليست النعمة سلعة، بل إنها ربُّنا نفسه مادّاً يده إلينا بلطفه وإحسانه. إن لنا إلهاً محباً ومُنعماً. يقبلنا كما نحن ويضع نفسه في خدمتنا بكل محبّة ودون توانٍ ساعة نكون في حاجة إلي معونته، وليس بعد أن نُصلّح أنفسنا لنكون لائقين.

يُسَرُّ بك الله وانت تجتاز عملية الشفاء هذه كمسرّة أبوين مُحِبَّين بطفلهما عندما يبدأ بتعلُّم المشي. انها ايام لا تنسى في المنزل، ولا سيّما مع الطفل الأول. يعثر الطفل ويقلب الأثاث وربما يكسر شيئاً ذا قيمة. لكن هل يوبّخه الوالدان ويقولان له إنهما مستاءان من تصرُّفه الخاطئ؟ هل يصرخ الوالد قائلاً: "عليك أن تحسن التصرّف يا ولد؟" أم تؤنّبه الوالدة قائلة: "كانت خطوة حمقاء فلا عجب إذا وقعت وتأذّيت". أترى كيف نتصرف أحياناً وكأنَّ الله أبُ عُصابّي؟ لو كان الرب يسوع يعظ في هذا الموضوع علي الجبل لكان أوضح الفكرة قائلاً: "إن كنتم وأنتم أشرار تعرفون كيف تُحسنون تعليم طفلكم أن يمشي فكم بالحري أبوكم السماوي يُسَرُّ أكثر كثيراً بكل خطوة تخطونها في أثناء عملية الشفاء" (راجع متى٧ : ١١). فلاشك في أن الله سيُسرُّ بك في كل خطوة تخطوها في هذا الطريق.

اسمح لي بأن اقترح عليك صلاة ترافق هذا العلاج. تكون بمثابة وصفة تستطيع أن تأخذ بها كلّما دعت الحاجة ـ "أشكرك يا إلهي لأنَّك تشفيني بحسب برنامجك الكامل." بهذه الطريقة لا لا تتحول العمليّة إلي شكل آخر من الانزعاج من جرّاء هَوَس الكمال لديك. ولا الإستياء من بُطء تقدّمك. بل إلي صلاة شكرٍ لأجل نعمة الله التي ترافقك في كل خطوة تخطوها في هذا الطريق.

الأسباب الجذرية

تنتج المشاكل النفسية غالباً من ذلك الإله وأولئك الناس وتلك الحياة التي رأيناها لمّا نظرنا من نوافذ علاقاتنا في سن الطفولة. ومعظمنا كوَّنا فكرتنا أو مشاعرنا عن أبينا السماوي من خلال أمهاتنا وآبائنا الأرضيين. فإذا بهذه المشاعر مشتبكة ومرتبكة. أما الشعور بالذنب وصراع التناقض فليسا من صوت الله، بل إنهما في الغالب استمرارُ لصوت الأم أو الأب أو الأخ أو الأخت، أو لشيءٍ اندمج في النفس وما فتئ يضغط عليها. ولنذكر أن معظم النماذج الأساسية للعلاقات بين الناس تنبعث من نماذج العلاقات العائلية.

١ـ والدان يتعذر ارضاؤهما. أحد المواقف العائلية التي ينشأ

عنها هَوَس الكمال والاكتئاب في الغالب هو وجود والدين من الصعب إرضاؤهما. فهما يعرضان محبّة مشروطة تتطلب مقاييس عالية أو أعلى مستوى في مجالات الحياة الروحية أو في الرياضة البدنيّة. يقلُّ معها المدح، أو لا يكاد يوجد. ويكثر الانتقاد. وتكون الموافقة مشروطة. ويعطي التشجيع فقط للتأكيد أنه "كان من واجبك وفي وسعك أن تفعل أحسن مما فعلت." ولا يرد ذكر ثلاث درجات الامتياز "أ" الواردة في بطاقة العلامات المدرسية. بل تُذكر الدرجة المتوسطة "ب": "أظن أنك تستطيع رفع الدرجة المتوسطة إلى درجة الامتياز". ثم تحاول أكثر وتحصل على امتياز وترى والدتك البطاقة. فتسرُّ بالطبع ولكنها تنظر إليك، وفجأة تقطّب قائلة: "من أين هذه اللطخة على قميصك؟ لا بد أنك لوّثته بالزيت وأنت تتناول فطورك. هل تجوّلت طيلة النهار بهذا الشكل؟" ومعنى ذلك: "يا لك من ولد حقير وناكر للجميل. أيَّ أم تُظهرني أمام المجتمع؟"

إن الوالدين اللذين يصعب ارضاؤهما، بما يعرضانه من المحبة المشروطة، يرسمان أهدافاً يستحيل الوصول إليها ومقاييس مستحيلة الإدراك. وقبل سنوات قالت لي سيدة أنها كانت تشعر بالانزعاج وبالذنب كلّما سمعتني استعمل الكلمة "يُطيع" أو

"الطاعة" في مواعظي. فلمّا كانت صغيرة، كان من عادة أمّها أن تُلبسها فساتين فضفاضة جميلة كلَّ صباح للّعب ثم تقول لها: "الآن عندما تخرجين لا توسِّخي فستانك الجميل: فقد تعبت كثيراً في كيِّ هذه الكشاكش". ولك أن تتخيَّل حالة الثوب في المساء عندما تعود البنت إلي المنزل. فلا يكون من الأم إلاّ أن تؤنّبها بغضب قائلة: "أنت بنت شريرة. أنت لا تطيعينني أبداً." فرضت عليها طلبات غير معقولة وغير واقعية وغير قابلة للتحقيق ولمّا لم تنجزها، انهالت عليها باللوم والعتاب وإنزال العقاب. وحيث ان ذلك البيت كان بيتاً متديِّناً فلا تستغرب أنَّ تلك الطفلة التي هي الآن امرأة راشدة، تكافح وتنافح ضدَّ مفاهيمها المشوَّهة لله وما لديها من إقلال لقيمة الذات وغمامةٍ من الشعور بالذنب.

٢ـ أوضاع بيتية لا يقرّ لها قرار. قال تشارلس دكنز (Charles Dickens) في أحد كتبه "أنَّ الظلم هو أعظم مأساة في عالم الصغار". والأوضاع البيتية المضطربة مجلبةُ للظلم. فإذا لم يتمكن الوالدان من السيطرة على مشاعرهما، لن يعرف الولد أية ردّة فعل سيُبديانها تجاهه.

كانت "وردة" تعاني عدم استقرار في حياتها المسيحية. بذلت ما في وسعها من جهد ولكنْ صعب عليها الإيمان والثقة. إذ كان

شعورها بالذنب وإدانة الذات قوياً حتى إنها أحياناً لم تستطع الذهاب إلي الكنيسة. واخيراً، اتفقنا علي ان تجلس في مقعد خلفي في الكنيسة بالقرب من أحد الأبواب حتى إذا لم تستطع أن تتحمل شيئاً مما أقوله في مواعظي تقدر أن تخرج خارجاً. ومراراً كنت أرى وردة خارجة من الكنيسة وأنا في منتصف عظتي وأظن انني لم أكن أعظ "وعظاً ثقيلاً.

تبّاً له من بيتٍ نشأت فيه وردة. كانت الحياة فيه جحيماً لا يُطاق نهاراً وليلاً. كان والدها سكّيراً وكانت أمها هادئة لطيفة كالبركان الخامد الذي قد يثور في أي وقت. ولن أنسى ما قالته لي وردة: "لم أكن أستطيع أن أعرف متى سألقّي الضمَّ والعناق ومتى سأتلقى الضرب والأخذ بالخناق ولم استطع قط معرفة السبب لأية هاتين المعاملتين." وبالطبع صارت تظنُّ أن الله يستحيل فهمه ويتصرّف تصرّفاتٍ لا تُعقل وأنّه غير جدير بالثقة شأنه شأن والديها.

وبالإضافة إلي هذه الندوب النفسية، حصلت بعض الندوب الحقيقية، ومنها أن عمليّة جراحية كان لابدَّ منها ذات مرّة لإصلاح فكٍّ خُلع من موضعه. وقد خلّفت هذه الندوب ذكريات عميقة مؤلمة احتاجت إلي شفاء قبل أن يتأتّى لوردة الإيمان بالإله

الذي منه تأتي كل عطية صالحة وكل موهبة تامة، أبي الأنوار الذي ليس عنده تغيير ولا ظلُّ دوران (يعقوب١: ١٧).

ليس من الصعب أن نرى كيف أن أوضاع بيوت كهذه تُنتج كُسحاناً نفسيين ومهووسي كمال. إذ إن وجود والدين يصعب إرضاؤهما وحالة رفض للنفس ومستويات غير واقعية وغير قابلة للتحقيق، بالإضافة إلي غموض الإشارات وجحيم النزاعات. هذه جميعاً من شأنها أن تُبرمج الناس برمجةً مغلوطة تعدّهم لسوء الاستجابة.

أترى لماذا تحتاج عملية الشفاء إلي وقت وجهد. وأحياناً إلي مساعدة مرشد، ودائماً إلي الشركة والمحبة والتشجيع من قِبَل أعضاء جسد المسيح؟ وما أمسَّ حاجتنا إلي تلقّي تشجيع شركائنا في جسد المسيح وتأييدهم ودعمهم. وينطوي كلام يعقوب علي أننا، في حالات عديدة ، لا نستكمل عملية إعادة البرمجة والتجديد والشفاء إلا عندما نعترف بعضنا لبعض بالزلات ونصلّي بعضنا لأجل بعض (يعقوب ٥: ١٦).

قوة الانكماش

من الصعب تصنيف الجراح الكثيرة. إذ إنها جزء لا يتجزأ

من الحياة في عالم ساقط. كان بنيامين أجبن شخص أرشدته. لم أكن أتمكن حتى من سماعه. فكنت أسأله غير مرّة: "ماذا قلت يا بنيامين؟" ابتدأنا نتمرن علي رفع صوت بنيامين. كنت أطلب إليه أن يقرأ لي: "ارفع صوتك أكثر يا بنيامين. أثبت ذاتك. تكلَّم". كان يخشى أن يكون عبئاً علي الآخرين. مما جعل بعض من حوله يشعرون بالانزعاج. حتّى لكأنك كُنت تتوقَّع أن ترى على صدره وظهره لافتة مكتوباً عليها "سامحني لأني حي".

هل سمعت خبر "جماعة أخوية النفوس المتواضعة. الاتكالية" تلك التي تكوَّن الأحرف الأولى من اسمها باللغة الانكليزية ما يعني "مماسح الأرجل" (Doormats)؟ وعلامتها المميزة هي ضوء تحذير أصفر. وشعارها هو "الودعاء يرثون الأرض. إذا وافق الجميع". وقد أسَّس هذه الجمعية أبتون دِكسون (Upton Dickson) كاتب كرّاسة "قوة الانكماش". كان بنيامين يصلح لأن يكون عضواً في هذه الجمعيَّة. وفيما أخذ يتحسَّن من خلال المكاشفة. لم يبدأ الشفاءُ الحقيقي إلاّ في أثناء حفلة لتعزيز الزواج أُقيمت ذات سبت. فلمّا أحاطت به جماعة من الأزواج ذوي المحبَّة والعطف والإيجابية. جعل يستذكر سلسلة من الذكريات المؤلمة. فتذكر كيف كان يسمع الجيران يتكلمون عن عائلته. إذ

كانت والدته امرأة ضعيفة تعاني من الهستيريا أشد معاناة. وأصيبت بانهيار عصبي وقضت سنوات عديدة عاجزة تقريباً. تذكَّر تهامس الجيران حول إصابة أمه بالانهيار العصبي بسبب طفلها الذي كان يلازمها في كل مكان ويلتصق بها دون أن يسمح لها أن تغيب عن ناظريه. وهذا حمل ثقيل يُلقى علي عاتق طفل بدأ يمشي. بل على عاتق صبي في سن المراهقة. "أنت سبب الانهيار العصبي الذي أصاب والدتك. أنت سبب عجزها." عندئذ راح بنيامين يبكي من ضيقه. فما كان من الجماعة الطيّبة إلاّ أن أبدت له المحبَّة والقبول. وهكذا رُفع عنه حمل ثقيل إذ استطاع أن يضع حدّاً للتكفير الداخلي الذي كان يدور في داخله طيلة تلك السنين من جرّاء تهمة مُجحِفة.

لن ندرك أبداً كم من الضرر ينتج من ملاحظات عفوية كهذه. تزرع بذور الألم والإذلال والبغض في عقل الطفل فتختمر وتنمو بكل خُبث وتتفشّى بحيث تفسد شخصية إنسان راشد ذات يوم.

يسمع الولد ملاحظات كهذه: "أخشى أن يصبح كعمِّه ادوار". ومن هو العم ادوار؟ هو مَن قضى عشر سنوات في السجن وتُوفِّي في مصحٍّ للأمراض العقلية. أو كهذه: مسكين هذا الصبي. فوجهه غير جذّاب. يا ليته وُهب قليلاً من محاسن أخيه".

وما قولك في تلك البنت الصغيرة التي سمعت الأقارب يتهامسون في اجتماع عائلي "هذه هي البشعة". إذ كانت أختها أجمل منها.

وماذا نقول في الآلام والمتاعب والذنوب والمخاوف والأحقاد. تلك التي تستبد بالشعب الأمريكي، وغيره من جرّاء هاجس الجنس. فكثيراً ما نجد أولاداً يسترسلون في اكتشاف جسد الجنس الآخر، يدفعهم الفضول وحُبُ الاستطلاع، وآخرين أكبر سناً يلجأون إلي التهديد والرشوة لاستغلال إخوتهم الأصغر سناً، مثيرين فيهم أحاسيس قوية هدّامة في هذه السنّ، وكأن تياراً كهربياً مقداره ٨٠٠ وحدة كهربائية يُجرَي في سلك لا يتحمَّل إلاّ ١١٠ وحدات. والعياذ بالله من أولئك الآباء وازواج الأمهات الذين يعاملون بناتهم لا كبنات بل كزوجات وخليلات. وهكذا فإن الجنس، على ما هو عليه الآن، قد يثير اسوأ الصراعات العاطفية الفتّاكة: الشهوة والهلع والخوف واللذّة، المحبة والكراهية، تثور كلُّها ثورة زلزالٍ عاطفيّ عنيف يجتاح الكيان ويمزّق النفس.

الغيظ

الكراهِيَة هي المشكلة الحقيقية. أليس كذلك؟ أعني الغضب

والاستياء والبغض الدفين داخل الأعماق. فعندما أُرشد الناس أسألهم أحياناً: "هل تعتبر الكلمة <غيظ> بالغة الشدّة؟" ومراراً يحنون رؤوسهم قائلين: "لا، إن هذا صحيح." لا يخدعنّك التظاهر بالوداعة على غرارْ جماعة "مماسح الأرجل". فما عالجت بعد شخصاً تؤرقه المشاكل النفسية الناشئة من هوس الكمال. إلاّ وكان شديد الغضب بشأن شيء ما. ربما كان الغضب دفيناً تحت طبقات من الخوف والوداعة والتقوى، لكنه يقيناً ما زال هناك.

تقتضي عملية الشفاء شجاعة الكشف عن الغضب وإظهاره أمام الله ووضعه علي الصليب حيث مكانه المناسب. ولن يحدث شفاء إلاّ بعد الاعتراف به والتصدّي له وحلّه. ويعني حل هذه المشاكل مسامحة كل فرد له علاقة بذلك الألم أو الإذلال، كما يعني أيضاً قمع كل رغبة في الانتقام من ذلك الشخص، والسماح لمحبة الله الغافرة بأن تطهّر نفسك الموبوءة بالذنب.

قبل عدة سنوات تعجبت عندما كالمني هاتفياً أحد اساتذة كليّة مسيحية ذاكراً عبارة نطقت بها في أثناء حملة انتعاشية أقيمت في مدرسته ودُعيت للوعظ خلالها. قال: "اذكر قولك: انتبه عندما يكون رد فعلك متطرفاً بالنسبة إلي أيَ فعل تتعرّض له. فلعلّك تلمس جرحاً نفسياً غائراً دفيناً في أعماقك. وأظن أن هذا ما حدث

لي."

ثم جاء هذا الأستاذ إلي بلدنا. وأمضينا نحو أسبوع معاً. كان رجلاً مثقفاً وروحانياً ذا معرفة عميقة بالكتاب المقدس. لكنه واجه تحدياً في حرم الكليَّة. فما كان منه إلا أن اشتعل غضباً. وهو الأستاذ المسيحي المنضبط، وبتعبير أدق: تميز غيظاً. وقد فوجئ بتصرفه وشعر بالذنب، ولم يعرف ماذا يفعل. ولم تُجدِه نفعاً قراءة الكتاب المقدس أو الصلاة أو محاولة وضع الأمر بين يدي الله، حتى أصبح علي وشك الانهيار. واعترف لي فقال معذَّباً: "لا أقدر أن أصدق ما حدث، ولكنّي شعرت كأني أريد أن أذهب وأقتل شخصاً ما."

لم يكن من الصعب الاهتداء إلي جذور المشكلة ولكنه استصعب قبولها، وردد قائلاً: "هذا سخيف .. هذا مستحيل."

قلت: "لا شيء سخيف. أخبرني عن تلك المشاكل."

كان ولداً ذكياً ناضجاً عقلياً منذ نعومة أظفاره. ففي السادسة كان يبدو كأنه في الخامسة عشرة من العمر. وكان ذكياً لدرجة لم تُتِح له أن يعيش بسهولة مع مَنْ يقلّون عنه ذكاءً. كان دائماً الأول في صفّه. والأخير في الملعب. فكانت فترة الراحة في الملعب

جحيماً له. فهاهنا مشاهد لا تنسى. حين كان الصبي الصغير الذكي لكن غير المتوازن. يعاني الأمرّين من تعذيب الأولاد له وهزئهم به. فالصبيان والبنات الأكثر قوّة وخشونة كانوا يضايقونه ويعذّبونه ويؤذونه جسدياً. وأسوأ الكلّ أنهم جعلوه كسيح النفسية. وقد ذهل لدقة ذكرياته، إذ تذكَّر أسماء جميع الأولاد وما كانوا يرتدون من ملابس وكأنَّهم أمامه على الرغم من مرور سنين عديدة. ومضى يجول في عالم حداثته كمن يغوص في نبع غيظه. وفيما كنا نراجع كلَّ حادثة، كان يذكر اسم الولد أو البنت، فنضع كل واحد منهم قيد المغفرة. وسألته، "هل تغفر لدانيال؟ هل تغفر لسلوى؟ وهل تغفر لفلان أو فلانة؟" هل تظن أن هذه تفاهة؟ لا، بل علي العكس كانت مؤلمة بصورة لا تصدَّق. ولكنَّه بواسطة الصلاة وجد نعمة لكي يسامح كل فرد من أولئك الأولاد الذين كدّروا حياته علي نحوٍ لا يطاق. وهكذا، نزع الروح القدس الشوكة من تلك الذكريات المؤلمة، وبدّد وخزها العنيف، فكانت هذه بداءة تغيير داخلي عميق استغرق وقتاً إلي ان سدّت قوة الله الشافية جميع الثغرات المعذِّبة والمؤلمة التي كانت في قلبه.

تبرير الله

من الاستياء الداخلي ما هو بالحقيقة غضب صارخ ضد الظلم:

"أنا ضحيَّة، لم يكن لي اختيار. لم أختَرْ أن أولد، ولا اخترت والديّ، أو أخوتي وأخواتي، لم أختر عاهتي ولا مرضي. كنت ضحية، وآلامي ومذلتي وآثار جراحي ظالمة" - طالما تشهد هذا الغضب المستتر. ظاهراً لدى المهووسين بالكمال الذين يريدون إصلاح كل خطأ يرونه، وكأنَّ بوسعهم إصلاح أخطاء العالم كلّها.

والصليب، الذي هو قمة الظلم، هو الشفاء لمثل هذا الشخص الجريح المشاعر. فحقاً دعا أحدهم الصليب "تبرير الله". إذ في الصليب بيّن الله مشاركته الكليّة لنا في آلامنا التي نستحقها، كما في عقابنا الذي نستحقه. لم يكن في التاريخ قط ظلمٌ يفوق ما كان في ذلك الصليب. وما لقى أحدُ رفضاً يوازي ما لقيه ربُّنا المبارك. فالشكاوى عليه، ومحاكمته، وصلبه لم تكن إلا ظلماً بظُلم.

لا تقل: "إن الله لا يعرف البتّة ما هو الألم" ولا تظنَّن أن الله يسمح لنا بآلام لم يرض أن يتحملها هو. فقد سيق كنعجةٍ، إلي الذبح. وانتُزعت جميع حقوقه، وسدَّت عليه المنافذ. وزال كل تأييد له إذ تخلّى عنه الجميع وهربوا، فيما أُذِلَّ وجُرِّد من ثيابه واستهزئ به وسُخِر منه: "إن كنت ابن الله فانزل عن الصليب. إن كنت عظيماً بهذا المقدار فبرهن عظمتك."

عندما ننظر إلى الصليب نرى ان المسيح هو الحق. لا فقط حق الله اللامع والساطع لجميعنا، بل أيضاً الحق الذي يكشف لنا في الصليب حقيقة حالنا المروّعة. حقيقة الحسد والكراهية والشهوة والأنانية والغيظ الذي يتخلل عالم البشر الساقطين الخطاة. ومن خلال صَلْبِ ابن الله تبرهنت حقيقة حياة هذا العالم. فالآن نفهم أن الله يعلم بالاختبار معنى الحياة في عالمنا الرديء والدنيء. إنه - تبارك اسمه - الجريح الشافي وهو رئيس كهنتنا الذي يرثي لضعفاتنا.

هنا البشارة التي لا تكاد تُصدَّق لروعتها ولاسيّما عند المهووس بالكمال. وهي لك أنت أيضاً يا من لا تستطيع مواجهة تلك المشاعر المتناقضة الثائرة في داخلك والتي تتوهّم أنك لا تقدر علي إطلاع الله عليها. فقد سمعت آلاف المرات في مكتبي هذه العبارة: "كيف أستطيع أن أخبر الله بهذه الأمور؟ كيف أستطيع أن أُعبِّر عن ألمي وذلّي وغضبي واستيائي من الآخرين ومن الله أيضاً؟ كيف لي أن أطلع الله على هذا كلّه؟" أما تفهم؟ أو لا تعي أنه اختبر جميع هذه، وأكثر منها، علي الصليب.

إن الله، في صليب المسيح، قد أغرق جميع هذه المشاعر المؤلمة في بحر محبّته فاخترقت شغاف قلبه وأعماق نفسه. وتلاشت في

محيط مغفرته وبحر نسيانه.

وبولس الرسول الذي كان من أعدى أعداء الإيمان المسيحي سابقاً وقد أبغض يسوع المسيح وأهانه وصبَّ عليه جام غضبه عند مقتل استفانوس أوّل شهيد في المسيحية، ولّما تبيّن له أن قلب الله الحنون قد فثأ كل ذلك الغضب، كتب: الله كان في المسيح مصالحاً لي مع نفسه، غير حاسب عليَّ خطاياى (راجع ٢كورنثوس٥ : ١٩).

لا شيء تُطلع عليه الآخرين من الآلام المبرّحة العميقة ومن الكراهية والغيظ النفساني إلاّ يسمعه الله، ولا شيء نأتي به إليه إلاّ ويفهمه. وهو تعالى لابُدَّ أن يقبلك بمحبته ونعمته.

وحيث إن المسيح علِمَ أنه سيصعب على جميعنا تصديق هذه الحقيقة، فقد رسم تذكار العشاء الرباني في الليلة الأخيرة قبل أن يمضي إلي الصليب. إذ أخذ الخبز والخمر، وهما من الأشياء المحسوسة والملموسة التي نشعر بها ونتذوّقها ونشتمّها ونتناولها بأفواهنا. وطلب من تلاميذه أن يأكلوا الخبز ويشربوا الخمر ليذكروه (متى٢٦ : ٢٦- ٢٨).

ونحن إذ نأخذ ونأكل منه، نتذكّر أنَّ لنا في موت المسيح حياةً

وعافيةً وشفاءً لجراحنا، إذ في كَسْر جسده جبرٌ لكسورنا كلّها. وكذلك إذ نشترك في الكأس، نتلمّس محبته الغافرة والشافية لنفوسنا وأجسادنا.

"أيّها الشافي الجريح والكسير، نقدّم إليك حُطام حياتنا كلّه. ونسألك أن تجمع كِسَره وتجبرها بحيث تجعلنا أصحّاء ومعافين. آمين."

الفصل التاسع

أنت المثال

أم أنت الواقع؟

"لأننا لا نجترئ أن نعدَّ أنفسنا بين قومٍ من الذين يمدحون
أنفسهم ولا أن نقابل أنفسنا بهم. بل هم إذ يقيسون أنفسهم
على أنفسهم ويقابلون أنفسهم بأنفسهم لا يفهمون. ولكن
نحن لا نفتخر إلى ما لا يُقاس بل حسب قياس القانون الذي
قسمه لنا الله قياساً للبلوغ إليكم أيضاً.
وأما من افتخر فليفتخر بالرب. لأنه ليس من مدح نفسه هو
المزكّى بل من يمدحه الرب"
(٢كورنثوس ١٠: ١٢، ١٣، ١٧، ١٨)

"ها قد سررت بالحق في الباطن ففي السريرة تعرِّفني حكمة"
(مزمور ٥١: ٦)

يحتاج المهووس بالكمال لأن يتعلم كيف يعيش حقيقته في المسيح. وفي سبيل ذلك، يعوزه العلاج الصارم وإعادة البرمجة كليّاً لئلاً تقوى عليه المخاطر التي تعترض سبيله. فربما كانت أوخم عاقبة لهوس الكمال هي الغربة عن الذات الحقيقية. لنرى إذاً أين تبدأ هذه الخسارة المأساوية وكيف يحصل ذلك.

يتلقّى الولد في مراحل نموه رسائل عن نفسه وعن الله وعن الناس الآخرين وعن العلاقات المتبادلة. وهو يلتقط هذه الرسائل أو يتلقّنها مباشرة مِن طريق ما يقال له أو ما يُفعل أمامه، أو من طريق ما لا يقال وما لا يُفعل. وتكون هذه عادةً مجموعةً من العوامل الكثيرة. ثّم يتبلّغ الناشئ هذه الرسائل، وبالتدريج لكن بالتأكيد، دون وعي منه. فالولد الذي يتلقّى رسائل سلبية يتصوّر أنه غير محبوب وغير مرغوب فيه كما هو. ويقول لنفسه: "حاولت بكل وسيلة أن أحصل على الرضى بكوني كما أنا. والآن أعرف أنني أكون مقبولاً ومحبوباً إذا اصبحت شخصاً آخر."

لا يكون تفكير هذا الصغير عن إدراك. فهو لا يعرف ما يحدث في حياته ـ انه لا يحصل علي تلبية ما أوجده الله فيه من

احتياجات أساسية لا غنى عن تلبيتها كي ينمو إنساناً سوياً. كما أنه لا يشعر ببعض المشاعر الأساسية لنموّه، كالشعور بالأمن والقبول والانتماء والقيمة الذاتية. وعوض أن يشعر بالمحبة ويتعلم كيف يحب الآخرين نجد قلقاً يتنامى في أعماقه تصاحبُه مشاعر الخوف وانعدام القيمة الذاتية والامقبولية. وهكذا ينطلق الناشئ مصعِّداً في الطريق الوعر المُضني إذ يحاول أن يصبح شخصاً آخر.

والمأساة هي في عدم إتاحة أدنى فرصة لنموّ الشخصية الفردية التي صميمها الله، فلا تنمو مواهب الولد الفريدة، وتُخمد الذات الحقيقية فيه أو تُنكر، وتحل محلها ذاتيةُ مزيَّفة، وتتحول طاقاته العاطفية والروحية التي قصدها الله لإنمائه الذاتي إلي العمل علي تكوين صورة ذاتية مثالية مزيّفة.

ومِمّا يؤسَف له أنه عندما يصير هذا الشخص مسيحيّاً حقيقيّاً، لا تتوقف عمليّة هدمه لذاته بصورة تلقائية، إذ لا بُدّ أن يخترق غفران الله ونعمته وقبوله لنا في المحبَّة قشور الطبقة الخارجية من نفسه غير الحقيقية، لتنبعث في حياته من جرّاء ذلك روحُ جديدة من الاستقامة والصدق.

أما إذا كان التشويه خطيراً والمشاعر مجرَّحة، فإن المرء يحتاج

إلي نوع من الشفاء أعمق. إذ غالباً ما تنتقل النفس المزيفة إلي الحياة المسيحية وتطوّق الاختبار الروحّي الجديد.

"أنت المثال" مقابل "أنت الواقع"

ما المقصود بهذين التعبيرين: "أنت المثال" و"أنت الواقع"؟ صورة مثالية مزيّفة تعتقد أنَّ عليك بلوغها لتحظي بالمحبة والاستحسان. إنها صورة وهميَّة وما دُمت قد بُرمجت بحيث تتصوّر أن أحداً لن يحبَّك إذا عرفك علي حقيقتك ("أنت الواقع")، فإنك تسعى جاهداً لأن تصير "أنت المثال"، لتكسب محبة الآخرين ورضاهم.

ويعتري هذا التشويهُ حتى فكرتَك عن الله. المُطلق الكمال والمتطلّب للكمال، بحيث تظن أنَّ عليك أن تُبدي له جانبك الصالح. فمن واجبك أن تُرى الله صورتك المثالية وحدها دون صورتك الواقعية.

اسمح لي بأن أسألك سؤالاً شخصياً. أيَّة صورة من هاتين الصورتين تتقدم بها إلي حضرة الله عند الصلاة والتأمل؟ سألت مبشّراً ناجحاً هذا السؤال عندما جاء يطلب مشورتي في حل بعض المشاكل النفسيَّة والروحية. قلت له: "في شركتك مع الله. حين

تدخل إلي حضرته مصلّياً، بأية ذات تتقدّم؟ ما الصورة الذاتية القائمة في مخيّلتك والتي تقترب بها إلي الله؟" ثم قلت: "لا تجبْني بسرعة، بل تمهَّل. استرح وفكِّر."

فصمَت طويلاً ثم قال: "أتعرف أنّي لم أفكر بهذه الطريقة من قبل، لكني سأكون صادقاً معك. أظنُ أني دائماً أتقدم إلي الله معتبراً أنّي علي أمثل حالٍ، وحول رأسي أكملُ هالة. أعترف بكل صدق أنني عندما أتخيل ذاتي في حضرة الله أنظر إلي نفسي من زاوية "أنا المثال". ولا أظن أني تقدّمت إليه مرّة بصورة "أنا الواقع". ثم هزّ رأسه وقال: "كم مرّة ومرّة رنّمت تلك الترنيمة التي مطلعها (كما أنا آتي إلي...) ولكنّني لم أكن أعيشها فعلاً عندما اقترب إلي الله."

طبعاً: ليس هذا المبشر وحده علي هذه الحال. فما أكثر الطرائق الملتوية في الاقتراب إلي الله بالذات المثالية مع محاولة ستر الذات الواقعية. وإحداها طريقة التمنّي والإرجاء، حيث يكون لسان حال المرء: "يارب، طبعاً لمّا أُحرزْ ذاتي المثالية، كما تعلم أنت وأعلم أنا. لستُ علي صورة الذات المثالية بعد، ولكني سأدركها يوماً ما وسأصبح ذلك المسيحي الكامل ذات يوم. فيوماً ما سأصلي وأقرأ وأشهد كما يجب. وأقوم بأعمال ملموسة في

خدمتك. سأصبح يوماً علي صورة ذاتي المثالية. فلا تُبالِ الآن بحالتي الواقعية ياإلهي. لأنها عارضة، بل وجِّه ناظريك إلي ما سأكون عليه."

طريقة ثانية هي التبرير والادّعاء. حيث يكون في ذهن المهووس بالكمال أدنى تقدير للذات بل أيضاً أزرى احتقار للنفس. ولسان حاله: "ياإلهي لا تنظر إلى صورتي الواقعيّة بكل خطاياي وفشلي وقصوري. لا تنظر إلي ذلك، لأنك قادر أن ترى كم احتقر ذاتي الواقعية. وأظن أنك أنت أيضاً تكره صورتي الواقعية وما لدي من فشلٍ ونقائص. ولكنك تعرف أهدافي يا رب. ولأنك تكره ذاتي الواقعية وأنا أكرها أيضاً. فأنت ترى أنّي في جانبك ولهذا ولهذا فأنا في الواقع علي صورة "أنا المثال".

بمثل هاتين الطريقتين الملتويتين، يغدو إقلال قيمة الذات نغمة تكفيرية داخلية لإحداث انطباع جيّد لدى الله. فأنت ترجو ألّا يرى ذاتك الواقعية، بل أن ينظر فقط إلي ذاتك المثالية. ولما كان الله لا يُطيق رؤية ذاتك الواقعية البشعة المنفّرة، وما دُمت تقول له مراراً وتكراراً أنك أنت أيضاً لا تُطيقها. فلا بدَّ أن تُحدث لديه انطباعاً جيّداً فيُعجب بمقاييسك الرفيعة ويُدرك حقيقتك. وبالتالي يقبلك ويحبُّك.

والمأساة هُنا أنَّ ذاتك الواقعية أُعيق تقدُّمها النفسيّ في مستوى ما من طفولتك، مما يوضح بعض تصرفاتك الصبيانية التي تبدر من شخصيتك. فأنت قد توقّفت عند نقطة ما من ماضيك ولم تنْمو بعدها. ومن الواضح أنك ناضج من الناحية الجسميَّة، ولكنك غِرٌّ من الناحيتين الروحية والنفسيَّة.

"أنت المثال" والمشاعر

في مجال المشاعر يتعثّر مهووس الكمال بأعظم مشاكله، لأنَّ صورة الذات المثالية شخصٌ يأبى الاعتراف بأنه من الطبيعي أن يختبر طائفة معيّنة من المشاعر. وعادةً تكون لديه صورةُ عقلية غير كتابية عن يسوع المسيح "الرقيق واللطيف والمتواضع". هذا "اليسوع" رعديد سلبيّ المواقف رواقيّ الفكر لا يُعبّر أبداً عن مشاعره، يرزح تحت وطأة أقسى الانضباط النفسي، يكبت مشاعره ويمنعها من الظهور.

ولكنْ ليس ثمَّة مشاعر صالحة وأخرى رديئة. فالمشاعر مشاعر وحسب، وهي نتيجة سلسلة متكاملة لما ينبع من شخصيتك. وما من مشاعر خاطئة في حدِّ ذاتها، بل إن ما تفعله أنت بتلك المشاعر يقرّر هل هي خاطئة أو صائبة. وكيفية استجابتك لها

تُحدِّد هل ستُقضي بك إلي فعل البرّ أو إلي ارتكاب الشر. أما المشاعر بحدّ ذاتها فهي جزءُ مهمٌّ من عُدَّة شخصيتك التي جهّزك بها الله.

إن الغضب هو أحد المشاعر التي تعتبرها ذاتك المثالية رديئة علي العموم. وأنا قد نشأت علي تعليم مُضرٍ، غير كتابي وغير إنساني، يشدّد علي أن الغضب شعور غير مقدّس دائماً، واستغرقتُ سنين عديدة لأتخلص من هذا الموقف الذي كادُ يُدمِّر حياتي المسيحية ويُحطم زواجي إذ كان عليّ أن أتعلّم كيف أعبِّر عن غضبي لزوجتي. وعلي كل زوج وزوجة صالحَين أن يتعلّما كيفية التعبير عن الغضب بطرق مقبولة.

نقرأ في انجيل مرقس٣: ٥، أن المسيح "نظر حوله إليهم بغضب". ومع أن هذا هو الموضع الوحيد في العهد الجديد حيث ذُكِر أن يسوع غَضِب، فلنا أن نفترض أنه غَضِب عندما طرد الباعة والصيارفة من الهيكل وعندما وصف الناس بأنهم عميان وجهّال وقبور مبيَّضة وقَتَلة وأفاعٍ ومراؤون وكذبة (راجع متى ٢٣). لم يبدُ يسوع إلهيَّ السجايا مرّةً ـ ولا ننكر أنه الله ظاهراً في الجسد ـ أكثر ممّا بدا في تلك اللحظة التي فيها عبّر عن سخطه المقدّس. وما أكثر ما تسير المحبة الكاملة والغضب يداً بيد، بل

يكون الغضب في الواقع نتيجة للمحبّة الكاملة.

أحياناً، نلجأ نحن المؤمنين المسيحيين إلي بعض التعابير اللغوية الحسنة لكن المُربكة، فنقول مثلاً "ليس ذلك غضباً. إنه السخط لأجل البر". فلماذا لا نقول صراحة إن للغضب استخداماً صحيحاً وإنّ الغضب في حد ذاته ليس عاطفة خاطئة؟ فهذا يجعل الأمر أسهل على الفهم وأقلّ إرباكاً.

المهم في المسألة هو كيفية استخدامك للغضب وكيف تعبّر عنه وكيف تصرفه. فإذا كانت لديك صورة الذات المثالية التي يستحيل معها السماح بمشاعر الغضب وظهورها، تصبح عرضة للانهيار النفسي وللاكتئاب.

لا يختلط عليك الغضب والغيظ، لأنهما يختلفان تماماً. فالغضب المضبوط المعبّر عنه بطريقة لائقة شيء والغضب غير المضبوط، والمعبّر عنه بطريقة غير صحيحة شيءُ آخر. وقد ميّز الرسول بولس تمييزاً واضحاً بين الغضب الصحيح والغيظ. إذ فارق بدقة بين الغضب والكراهية والمكر والمرارة وما إليها. واللافت أنه يقول: اغضبوا ولا تخطئوا" (أفسس٤: ٢٦). إنه يتكلّم بصيغة الأمر. فلم يقل: "لكم أن تغضبوا من حين إلي آخر"، بل قال:

"اغضبوا" واستدرك قائلاً: "ولا تخطئوا". فقد عرف أن الغضب يقود إلي الغيظ والحقد والمرارة إذا لم يعالج بحذر. وكأنّه يقول: "عبّروا عن غضبكم. ولكنْ حذار أن يُفضي بكم إلي المرارة والاستياء أو الكراهية." والحقيقة الغريبة في الموضوع هي أننا لم نتعلّم طرائق إبداء الغضب وصرفه. فلا بدّ أن نغتاظ ونشعر بالمرارة. وكم من زواجٍ يُقضى عليه لأن الشركاء فيه لم يتعلموا كيف يعبّرون عن غضبهم بطريقة صحيحة بل يقنّعون مشاعر عميقة تعسُّ نارها في الخفاء ثُم تنتقم بألف طريقة ماكرة وطريقة..

اغضبوا ولكنْ حذار. فإن الغضب قد يتحوّل غيظاً عندما لا تعرفون كيفية التعبير عنه بطرق مناسبة. وهذا تماماً ما يحدث للمهووس بالكمال إذ يستحيل عليه التعبير عن غضبه ولا يسمح لنفسه حتى بأن يعترف أنه غاضب بل ينكر ذلك. ويدفع غضبه إلي أغوار نفسه حيث يختبئ ويختمر ثُم يفور معبّراً عن ذاته بمختلف المشاكل النفسيّة المتنكّرة والنزاعات الزوجية، بل قد يتحول أحياناً إلي أمراض بدنيّة.

فالغضب شعور غرسه الله في النفس، وهو جزءُ من صورة الله في شخصية الإنسان. ومن الواجب أن يُستعمل لغاياتٍ بنّاءة.

لذاتك المثالية فكرة شخصية مفادُها أنَّ عليك أن تنسجم دائماً مع الجميع وأن تكون محبوباً لديهم وألاّ يكون بين المسيحيين المؤمنين أي خلاف. لكن زيارة لأحد مراكز التبشير تصدم المهووس بالكمال أيَّ صدمة، لأنه في أثناء وقت قصير يرى أن المبشَرين يواجهون مشاكل كثيرة ناشئة من عدم الانسجام بعضهم مع بعض ومع غير المؤمنين الذين يحاولون خدمتهم. ونرى هذا أيضاً في كنائسنا. ومع ذلك فالأسطورة الكمالية لا تزال تُصرّ علي القول: "هكذا يجب أن أكون."

ألعلَّ هذه الفكرة صادرة عن الكتاب المقدس؟ فحتّى بولس وبرنابا، ذانك الشخصان العظيمان، لم يستطيعا أن يعملا معاً وانفصلا بحكمة. وبحكمة ايضاً وضعت الكنيسة الأولى الأيدي على كليهما، وأيّدتهما. وأرسلت كُلاً منهما إلي جهة. واستخدم الله ضعفهما البشري لتأسيس خدمتين تبشريتين بدل الواحدة. واستخدم الله خلافهما لخير يوحنا مرقس، لكي يجعله أكثر نضجاً ويستخدمه لكتابة إنجيل مرقس.

إذا كنت لا تستطيع العمل مع الجميع، فلا يعني هذا انه يحقّ لك أن تحتقر أحداً أو تكرهه أو تشعر بالمرارة نحوه. كما لا

يعني أنّ من واجبك أن تحب الجميع أو تطمئن إليهم حُكماً. فلا تدع ذاتك المثالية تُعيد عليك التسجيل القائل: "إن كنت لا تنسجم وغيرك فأنت المخطئ. أنت المشكلة. ولو كنت تهتم قليلاً بهذا الأمر أو ذاك، لكان كُل شيء كما يُرام". ولم يقل بولس: "إذا امتلأتم بالروح القدس تعيشون بسلام وهدوء مع جميع الناس". بل قال: "إن كان ممكناً، فما دام الأمر يتعلق بكم، عيشوا في سلام مع جميع الناس" (رومية١٢: ١٨- الترجمة التفسيرية)، إذ ربما تكون المشكلة في الشخص الآخر. ولنلاحظ أن بولس يُردف قائلاً، كما تقول ذاتك المثالية: "أجل، وتلك المشكلة مشكلتك أيضاً فأنت المسؤول عن إصلاح حال الشخص الآخر أيضاً." أفلا ترى في القول التالي ما يُضحك ويُبكي معاً: "ما أمجد أن نعيش مع القديسين في السماء. ولكن ما أثقل أن نعيش معهم هنا علي الأرض."

أن ذاتك الواقعيّة تواجه واقعاً مشحوناً بالاختلافات والصراعات، وهي تحبُّ الآخرين وتهتُّم بمواجهتهم بروح المحبّة. ولكن ذاتك الواقعية أيضاً تعرف أيضاً أن الحل الأفضل والوحيد يكون. أحياناً، العمل بما قاله ستانلي جونز (**Stanley Jones**) "الأتفاق. بكل وفاق. علي عدم الاتفاق."

"أنت المثال" والسعادة

إن ذاتك المثالية تصدّق الأسطورة القائلة: "عليّ أن أكون دائماً في أقصى السعادة." لكن هل أنت دائماً سعيد؟ ولست مكتئباً؟ وتفيض بتسبيح الله؟ أليس في حياتك صراع؟ ألا تشعر أحياناً أن السماء كانحاس. أنك تقوم بعملك بدافع الواجب ليس غير، ولا شعور لديك بأدنى سعادة؟

قال ربنا لتلاميذه في بستان جثسيماني: "نفسي حزينة جداً حتى الموت،" وخرَّ علي الأرض وكان عرقه يتصبّب بغزارة وهو يخوض جهاداً عنيفاً بين شعوره وإرادته. كان شعوره يقول: "يا أبا الآب، كل شيء مستطاع لك فأجز عنّي هذه الكأس." ولكنَّ إرادته كانت ثابتةً ثبات المغناطيس تجاه القطب الشمالي، وظلّت تردِّد: "لتكن لا إرادتي بل إرادتك". وأحياناً، بسبب لنا هذا النوع من الصراع اضطراباً شديداً في نفوسنا.

لتكن سعادتنا مؤسّسة لا علي الظروف والأحوال وما يحدث لنا من الأمور التي ليس لنا سيطرة عليها، وليكن لنا الفرح دائماً كما يليق بنا نحن المسيحيين المؤمنين. فالفرح لا يتعلّق بالأوضاع والأحداث والعلائق الخارجية. بل هو سكينة النفس في وجه العاصفة. فقد تكون المشاعر هائجة مائجة ولكن يُمكن أن يصحبها

شعورُ ثابت بصوابيَّة مشيئة الله. ولا يعني هذا أن علينا أن نطوف متنكرين بأقنعة الذات المثالية ونحن نبتسم فتفتّر شفاهنا عن أسنان لّامعة وتُردِّد علي ألسنتنا عباراتُ نكرّرها دون وعي. مثل "حمداً للربّ" وأخواتها.

واقعية "أنت الواقع"

بوصفك مسيحيّاً حقيقيّاً، أنت تستطيع أن تكون واقعيّاً. ومعنى هذا أنْ لا حاجة بك لأن تخشى مواجهة الأمور الأسوأ والأقبح والأشدَ ألماً. ولا داعيَ لأن نخاف التعبير عن مشاعر الأسى والحزن والألم والوحدة والصراع والاكتئاب ايضاً. وقد تختبر أحياناً مشاعر اكتئاب كالتي اختبرها إيليا بعد انتصاره العظيم حتى قال: "قد كفى الآن يارب، خذ نفسي."

تميزت سيرة ربّنا يسوع بالصراحة التامّة. وقد سجّلت الأناجيل بوضوح كل مشاعر عبَّر عنها دون أدنى خجل أو شعور بالذنب أو بالنقص. فاقتدِ بيسوع، لا بأيَّة ذاتٍ مثالية خرافيَّة. إذ لا داعي لأن تجزع من أن تعبِّر عن مشاعرك وأن تعيش ذاتك الحقيقية في المسيح.

عندما تهدر الوقت والطاقة محاولاً العيش علي مستوى "أنا

المثال". تحرم نفسك النموَّ وطيبة الشركة مع الله. ولا تسمح لله أن يقبل أو يحبَّ ذاتك الواقعيَّة التي مات المسيح لأجلها. فهذه هي الذات الوحيدة التي يعرفها الله والتي يراها فيك. أما ذاتك المثالية فهي من نسج خيالك وهي صورة مزيّفة أو صنم. وأنا لا استطيع التوكيد أنَّ الله يرى ذاتك المثالية. إنما في وسعك أن تعيش حقيقة ذاتك في المسيح ولا حاجة بك لأن تقارن نفسك بأحد. إنه يشاء أن يشفيك أنت ويغيِّرك أنت بحيث يُتاح لذاتك الواقعية أن تنمو لتصير ذلك الشخص الذي قصد لك أن تكونه.

إن الذات المثالية لا تُذعن ولا تستسلم بسهولة. وهذا يصحُّ علي الذات المثالية الدينيَّة خصوصاً. فإذا وجدت أنك متشبّث بها، أرجو أن تسمع صوت الروح القدس قائلاً: "انبذها وتخلَّ عنها، فنستطيع أنا وأنت أن ننطلق في عملية الشفاء لتحقيق "انت الواقع".

عندما تتوقف عن هدر طاقاتك الروحية للمحافظة علي هذه الذات المثالية المزيّفة، وتبدأ باستعمال هذه الطاقات مستجيباً للروح القدس لإحراز النمو الحقيقي تجد نفسك حرّاً في يسوع المسيح. محرَّراً من الالتزامات الزائفة والواجبات الوهمية. ومن التقيُّد برضى الآخرين أو عدم رضاهم. كما تتحرر من هول الإدانة

الذاتية الناتجة من الهوّة القائمة بين ذاتك الواقعية وما تحاول أن تكون عليه.

ما الذي يردم هذه الهوّة الرهيبة؟ أبشِرْ: إن لك في صليب المسيح ملءَ كمال يسوع - إنسان الله الأمثل الحقيقي - هبةً مجانية بنعمته، ممّا يسدُّ جميع الفجوات في حياتك، ويزيد.

ما أجمل قول بولس: "ومنه أنتم بالمسيح يسوع الذي صار لنا حكمة من الله وبراً وقداسة وفداء" (١كورنثوس١ : ٣٠).

الفصل العاشر
خرافات وحقائق
بشأن الاكتئاب

"لماذا أنت منحنية يا نفسي ولماذا تئنين فيّ. ارتجي الله لأني بعد أحمده لأجل خلاص وجهه. يا إلهي نفسي منحنية فيّ... غمر ينادي غمراً عند صوت ميازيبك. كل تياراتك ولججك طمت عليّ"

صارت لي دموعي خبزاً نهاراً وليلاً إذ قيل لي كل يوم أين إلهك"

(مزمور ٤٢: ٥، ٧، ٣)

الاكتئاب هو اختبار شائع بين المؤمنين المسيحيين. ربما تسأل: "كيف يكون هذا؟ مسيحي ومكتئب. حتى الكلمتان متنافرتان لا تنسجمان معاً. أليس صحيحاً أنه إذا ولد إنسان من الروح القدس وامتلأ به يقيناً، يستحيل أن يصاب بحالة الاكتئاب؟ من الطبيعي أنه عندما يعاني المسيحي المؤمن الاكتئاب فهذا يدل علي وجود خطإٍ ما، يحتاج لأن يُصلحه الرب. لا بد أن يكون هذا دليلاً علي وجود خطيّة في حياة المرء."

ربما يظهر كل هذا جيداً جداً وعاديّاً كثيراً. لكنه لا يتفق مع الكتاب المقدس ولا تؤيده اختبارات المؤمنين المسيحيين ولا حقائق علم النفس. وبالطبع، هذا لا يصحُّ على سِيَر القديسين.

المؤمنون يعتريهم الاكتئاب

هل قرأت مؤخراً بعض المزامير التي كتبها داود؟

"لماذا أنت منحنية يا نفسي" (مزمور ٤٢: ٥).

"يا إلهي نفسي منحنية داخلي" (مزمور ٤٢: ٦).

"لماذا أنت منحنية ... ترجَّي الله لأني بعد أحمده خلاص

وجهي وإلهي" (مزمور٤٣ : ٥).

أو هل سمعت ما قاله إيليا: "يارب خذ نفسي" (١ملوك ١٩ : ٤)؟

أو يونان "يا رب خذ نفسي مني لأنَّ موتي خير من حياتي" (يونان ٤ : ٣).

أو هل سمعت كلمات الرب يسوع المسيح في البستان حين كان يخوض الجهاد الأليم وهو يصلّي: "نفسي حزينة جداً حتى الموت" (متى ٢٦ : ٣٨)؟ أتستطيع أن تأتي بوصفٍ للاكتئاب أفضل؟ اكتئاب ييأس معه الإنسان حتّى من الحياة؟ في كثير من المزامير التي صدرت عن النفس المكتئبة وصفٌ دقيق جداً لوجه الإنسان المكتئب. وما أدق هذه المزامير. إن وجه المكتئب مغموم وتعس، مضطرب، قلق وحزين كأنه يعتل اثقال العالم على كتفيه.

ظاهرة أخرى للاكتئاب هي الدموع. يقول صاحب المزمور: "صارت لي دموعي خبزاً نهاراً وليلاً" (مزمور ٤٢ : ٣). وهذا تعبير سيكولوجي مدهش بدقّته. فكثيراً ما ينتج عن الاكتئاب فقدان الشهية فلا تعود تشعر بحاجة إلي الأكل إذ يصبح الطعام ممقوتاً. وتبدأ تقتات الدموع عوضاً عن الطعام: "صارت لي دموعي خبزاً". ولبعضنا أن يُضيفوا: "نعم. لحماً وخضرة وسَلَطة وشراباً

أيضاً." ماذا جرى. حتى إنك لا تستطيع أن تكف عن البكاء. بل تقتات اليأس. فيتضاعف الاكتئاب؟

إن الكتاب المقدس أكثر واقعيةً وأرحم بنا من بعض المؤمنيين المسيحيين الذين يستنكرون وجود مؤمن مكتئب. كما أن سير القديسين تؤيِّد ذلك. كثيراً ما نستشهد باختبار تجديد جون وسلي، ولكنّي أستطيع أن أقتبس فقرات تلي وصف ذلك الاختبار وكأنَّها تُبطله وتُلغيه حيث نجد وسلي في حالة اكتئاب وشك وغم وهمّ.

وأشير أيضاً إلي كتاب "صموئيل لوغان برنغل (**Samuel Logan Brengle**)، صورة نبيّ" للكاتب كلارنس هُول (**Clarence W. Hall**)، وفيه يروي قصة برنغل، ذلك القديس العظيم في جيش الخلاص، والكاتب الذي تُرجمت كتاباته الممتازة في موضوع القداسة إلي عشرات اللغات وكانت وسيلة لاقتياد جماهير من المؤمنين إلي حياة أعمق في المسيح.

فقد كتب هول عن برنغل قائلاً: "ثم تنشب معركة مع مشاعره تُغرق ذهنه في اكتئاب شامل وسويداء بادية." ويذكر أنه في إحدى رسائله كتب "أعصابي ممزقة. مرهقة ومنهكة. لقد هبط عليَّ ظلام

واكتئاب لم أعهد لهما مثيلاً، مع أن الاكتئاب هو من معارفي القدامى." وفي أواخر حياته أصيب بأذى في رأسه عندما رماه سكّير بقرميدة في أحد الشوارع فأصابت رأسه إصابة نتج منها مضاعفات زادت اكتئابه الذي طالما صارعه طيلة عمره. وهو يسمّيه واحداً من معارفه القدامى. ولكن مَنْ يُنكر أن برنغل كان قدّيساً مكرساً للرب؟

نعم، على المرء أن يعترف بوجود الاكتئاب قبل البدء بمعالجته. وكثيرون من المسيحيين المؤمنين، كانوا يعبّرون لي بصدق عن معاناتهم فيقولون: "أجل، إن الاكتئاب من معارفي أيضاً. فأنا أعرف عما تتكلم."

وبإنكار الاكتئاب يضيف المؤمنون المسيحيون مشكلة إلى مشاكلهم، إذ يضيفون الشعور بالذنب إلى الاكتئاب، وهكذا تتضاعف المشكلة. دعنا نفترض أنَّ اكتئاباً شديداً يُساوي حملاً وزنه طنٌّ من الثقل العاطفي. هذا هو ما تشعر به. أليس كذلك؟ وبالطبع، مِمّا يفوق الطاقة أن تحمل طناً علي ظهرك. لكنْ ربما كنت تقوى علي ذلك. أمّا إذا أضفت الشعور بالذنب بقولك "يوجد خطأ فيَّ لأن لديَّ هذا الاكتئاب"، فأنت تضاعف الثقل. وهذا حمل يستحيل علي أحد حملُه.

ليس من الضروري أن يكون هذا الاكتئاب دلالة علي الفشل الروحي. ففي الوقائع التي يدوّن الكتاب المقدس أخبارها، نجد أن أعظم حالات الاكتئاب كانت نتيجة الشعور بالخذلان بعد إحراز نجاح روحي عظيم. وهذا واضح في حياة إيليا. فماذا حدث بعد أعظم دقيقة مرَّت في حياته عند انتصاره علي أنبياء البعل علي جبل الكرمل؟ نراه جالساً تحت رتمة طالباً الموت لنفسه. كذلك اجتاز إبراهيم اختباراً مماثلاً (تكوين١٥) يختبره الكثيرون منا أيضاً. إذ يبدو أن الاكتئاب هو ردُّ فعلٍ طبيعيٌّ يصدر عن المشاعر، وكأنه ارتداد بندقية يُطلَق بها عيارٌ ناريٌّ ثقيل. أجل. فالاكتئاب هو ردُّ الفعل الطبيعي أو عجلة التوازن في ما نسمّيه سي. اس. لويس (**C. S. Lewis**) "قانون التموُّج" في شخصية الإنسان.

ومما يؤسف له هنا أنَّ بعض أصدقائنا المسيحيين قد يكونون في بعض الأحيان ألدَّ أعدائنا، إذ يُسدون إلينا نصائح غير واقعية، وهم لا يفهمون كثيراً مما يتعلّق بالاكتئاب لأن شخصياتهم أقل تعرُّضاً له، لذلك لا يستطيعون فهم شعور مَنْ يُعانون الاكتئاب. وتكون الحال أشدّ وأدهى إذا كان الوضع بين زوجين. فإذا لم يكن الزوج قد اختبر الاكتئاب وكانت الزوجة تعانيه. فربما تعذَّر عليه فهم مشاعرها وحالتها النفسية. ويزداد الموقف حرجاً إذا استغلَّ

الزوج فترة اكتئابها ليلقي عليها عبئاً روحياً. وقد تفعل الزوجة ذلك أيضاً برجلها إذا كان هو فريسة للاكتئاب.

فلا تظن انك أكثر روحانية لأنك قلّما تعاني الاكتئاب. فحسناً قال سي. إس. لويس: "إنه في معظم الأوقات التي فيها ننسب لأنفسنا فضيلة ما، لا يكون ذلك أننا روحانيون بل لأن طباعنا هادئة بطبيعتها ولأننا اعتدنا التزام الأصول."

الاكتئاب والشعور بالذنب

من الاكتئاب ما هو ناتج عن الشعور بالذنب من جرّاء خطية واضحة كالعصيان وارتكاب الإثم. ولكنْ ليس هذا ما أريد الكتابة فيه. ولعلّك تسأل: "كيف أميّز بين الاكتئاب والخطية؟" سؤال وجيه، ولا سيّما إذا كنت كماليَّ النزعة حسَّاس الضمير تستبدُّ بك الواجبات والالتزامات وتعاني شعوراً دائماً بالانزعاج والقلق والإدانة. فإليك قاعدة عامة أظنُّ أنَّها تساعدك. إذا كان الشعور بالذنب ناتجاً عن تصرُّف خاص أو موقف معيّن خاطئ، فلك أن تعتبره شعوراً حقيقياً موثوقاً به. وتكون المشاعر التابعة استذناباً واكتئاباً حقيقيَّين ناتجين من جرّاء إثم حقيقي.

لكن اتّهام النفس المنظَّم. المبهم والغامض. ومشاعر القلق

والإدانة الشاملة التي لا يمكن الاهتداء إلي سببها. تكون في العادة علامات ذنب وهميّ ذي منشإٍ نفسيّ. قد تُفضي بك الخطية إلي الاكتئاب. ولكن ليس كل اكتئاب ناتجاً عن الخطية. إن جذور الاكتئاب عميقة ومعقدة شأنها شأن آلام الطفولة وندوبها التي يحملها بعض الناس معهم إلي سن الرشد.

الاكتئاب والشخصية

يرتبط الاكتئاب ببناء الشخصية والبنية الطبيعية وكيمياء الجسم ووظائف الغدد والنماذج والمفاهيم النفسيَّة. سواءُ المتعلّقة بالأفكار أو بالمشاعر. وعلينا أن ندرك هذا ونتقبّله نحن المؤمنين المسيحيين. فلو كان لدينا جميعاً تلك الفطرة السليمة المُشار إليها في أغنية الأطفال التالية. لكنّا أفضل حالاً:

لا يقدر فُلانْ : أن يأكل الدُّهنا
وزوجةُ فلان . أن تأكل الهبرا
لكنتما الوئام يسود والسلام
إذ تُلعَق الصحونُ وينتهى الطعام.

هذا تحليل عميق لبنية الشخصية، صدَّقت أو لا تصدّق. فإنَّ فلاناً وزوجته شخصان يختلف أحدهما عن الآخر اختلافاً فطريّاً.

فلماذا نَضطرُّهما لأن يأكلا أو يعيشا بالطريقة عينها. ما دام من شأن هذا أن يكون تعدّياً لشخصيّتهما؟ كلاهما كائن بشري مهمّ، ونحن نستنتج أن أحدهما يحب الآخر حباً شديداً مع انهما يختلفان تماماً في تكوينهما. ليت الوعّاظ والمعلّمين والمبشّرين، والوالدين على الخصوص، يفهمون حقّ الفهم معنى أغنية الأطفال هذه. ولكنْ قد يقول قائل: "رويدك، لقد نسيت أننا عندما نكون في المسيح نُصبح خليقة جديدة، وتمضي الأشياء العتيقة. ألا يُلغي التجديد والتقديس جميع الفروق؟" فأجدني مضطراً لأن أقول: "لا، شكراً لله أنّهما لا يُلغيانها."

لا يغيِّر التجديد مزاجك الأساسي. لكنّه يغرس في داخلك ما يحب أوزوالد تشامبرز (**Oswald Chambers**) أن يسمّيه "مزاج يسوع المسيح". فكونك صرت مسيحياً حقيقياً لا يعني أنك توقفت عن العيش مع نفسك كما أنت. فإن بولس بقي بولس بعدما تجدد. وبطرس بقي بطرس، ويوحنا بقي يوحنا. إنّهم لم يصبحوا أُناساً آخرين. وليس في تصميم الله شيئان متطابقان كليّاً، كما لا توجد نُدفتان من الثلج متماثلتان. ومن خلال التنوُّع داخل الوَحدة يُظهر الله طرقه العجيبة. فنحن جميعاً نختلف بعضنا عن بعض في المزاج وفي بنية الشخصية. كذلك نرى ونشعر. وننفعل

بالأشياء ونفسرّها بصورة فردية.

يذكرنا الرسول بولس (٢كورنثوس ٤: ٧) أن "لنا هذا الكنز في أوانٍ خزفية". فبحسب الطبيعة والمزاج يكون بعض الناس عصبيين. قلقين يخافون بسهولة. إذ هم مفرطو الحساسية، وبسرعة تتأثر مشاعرهم وتتغير. وأحياناً أسأل نفسي: هل كان بولس واحداً من هؤلاء؟ فمع أنه كان قوياً كما نعلم، فقد ذهب إلى كورنثوس في "ضعف وخوف ورعدة كثيرة" (١كو ٢: ٣). كان شاباً شديد التوتُّر: "من خارج خصومات ومن داخل مخاوف" (٢كورنثوس٧: ٥). ويقيناً أن هذا يصحُّ على الشاب تيموثاوس، إذ يبدو أن بولس كتب الرسالة الثانية لتيموثاوس لكي يخرجه من وهده الاكتئاب. وكذلك نجد كاتب سيرة برنغل يصف هذا الرجل بأنه "سوداوي المزاج". فالأشخاص المفرطو الحساسية والانطوائيّون يعانون أشد حالات الاكتئاب.

إن السبب الجذري للكثير من الاكتئاب الذي نشكو منه هو عجزنا عن التصرف مع أنفسنا بصورة واقعية. ونخطئ خطأً فادحاً إذا اعتبرنا أنْ لا علاقةَ بين ما هو طبيعي فينا (المزاج وبنية الشخصيّة) وما هو فائق للطبيعي (حياتنا الروحية). فإحساسنا وإيماننا يعملان عملهما مستخدِمين عُدّة الشخصيَّة الواحدة، لأنّ

الله لا يأتي إلينا بطرق جانبية خاصة تدور حول عُدَّة شخصياتنا الذاتية أو تختصر السبيل إلينا. وهو لا يُحدِث ثقباً في أعلى جماجمنا ويسكب نعمته فينا بواسطة قمعٍ سحري خفي. بل إن آليّات شخصياتنا الذاتية التي نستخدمها للإيمان هي عين العُدَّة التي بواسطتها تعمل مشاعرنا عملها.

ربما تأتي لنا فهم ذلك إذا فكّرنا في مجموعة ثمينة من الأجهزة الكبيرة والمعقدة يتوسّطها جهاز تليفزيون وآلة تسجيل مجسّمة للصوت وراديو. إنها قطعة جميلة من أثاث المنزل. ولكن إذا حدث خلل في بعض الأدوات الإلكترونية الدقيقة، يتعطّل الصوت. لماذا؟ لأن جميع الأجزاء تعمل معاً بواسطة دورة آليّة متكاملة. فإذا احترق سلك هنا أو تعطّل مكثّفٌ هناك، أو عُطبت بعض الأدوات الإلكترونية هنالك، يتأثر عمل الأجهزة الثلاثة. وذلك لأنها تعمل ضمن نظام واحد.

قد يأتي الاكتئاب من مصادر خارج نطاق الدائرة الروحية. ربّما بسبب خلل طرأ علي المعدّات الوظائفية أو الاتّزان النفسي أو الشخصيَّة. فكأنما احترق مكثّف أو انقطع سلك. مِمّا يؤثر حتّى في الحياة الروحية.

لنعد إلى برنغل. ذلك الرجل القديس. ونقرأ ما كتبه عن نفسه: "هبط عليّ ظلام واكتئاب لم أعهد لهما مثيلاً وبدا لي كأن الله غير موجود. وبدا لي كأنّ القبر هو غايتي الأخيرة... فقدت الحياة كل بهائها وبهجتها ومعناها ... لم تؤتني الصلاة الفرج ... وبدا لي كأني فقدت روح الصلاة والقدرة عليها."

إذا طبقنا الإيضاح السابق علي هذه الحالة نجد أنه لم يكن في المُرسِل خطأ. إذ ما زالت محبة الله تجري. كانت محطة الإرسال في الراديو تُرسل الموسيقى الجميلة وكان جهاز البثّ في التليفزيون يبثّ الصور الصحيحة. لكن الصوت كان مشوّشاً ولم يظهر علي شاشة التلفزيون إلا بياض الثلج. لماذا؟ لأن خللاً ما طرأ علي جهاز الاستقبال. وهذا هو ما حدث لبرنغل. فانتبه إلى حكمته ملاحظاً أنّه أدرك أن الله ما زال حاضراً. رغم مشاعره. ولذا كرّر غير مرّة "بدا لي". وقد وضع بيده خطاً تحت التعبير "بدا لي" - بدا لي كأن الله غير موجود بدا لي كأنَّ القبر غايتي الأخيرة.

هل اختبرت ذات يوم تغييراً تاماً في مشاعرك؟ تأوي إلي فراشك مساءً وكل شيء على ما يرام. ثم تستيقظ صباحاً وإذ كل شيءٍ على غير ما يرام. ولا تجد لذلك سبباً واضحاً كنت سعيداً أمس وكنت تتوقع نهاراً عظيماً اليوم. ولكنْ حدث شيءٌ ما فتغير

انفعالك ومشاعرك وتصرفاتك وتفسيراتك. حتى الأشياء التي حدثت أمسِ تغيّرت. غير أنك لست وحيداً. فالله حاضر. ولكنّ إبليس المجرِّب حاضرٌ أيضاً إذ يجلس علي حافة سريرك مترقّباً ثغرة ينفذ منها إلي شخصيتك. هل تعلم لماذا؟ لأنه من عالم الأرواح وهو يعرف ما نفتقر نحن إلي تعلُّمه من أن العُدَّة الفعّالة في الأمور الطبيعية فعّالة أيضاً في الأمور الروحية. وهكذا يحاول إبليس أن يحوّل الاكتئاب المزاجي إلي اكتئاب روحي. وهو دائماً يرغب في تحويل الاكتئاب النفسي إلي هزيمة روحية. ويريد أن يأخذ شعوراً محروقاً في جهاز الاستقبال لديك ويحوّله ألي ثقة محروقة. إنه يعي ضعفاتك ويعرف أغوار روحك ويأتيك راكباً القطار الأحادي السريع إلي قلب شخصيّتك الذاتية.

أتعلم كيف يريد الشيطان أن يتغلّب عليك؟ إنه يحاول أن يجعلك تنخدع وتتراجع عن خوض المعركة. إنه يريد تحويل شعورك الطبيعي بالاكتئاب إلي فشل روحي وإلي شك وإحباط.

قبولك لشخصيتك الفردة

إنني أحثك علي قبول هويتك الشخصية والاعتراف بمزاجك الشخصي. فالصدق في الأعماق يعني الكفّ عن مقاومة حقيقة

نفسك. توقّف عن محاربة مزاجك كأنه عدوٌ لك وتعوّد أن تتقبّله كعطية من الله.

لقد قضيت سنين وأنا أحارب نفسي وأحاول نفسي وأحاول أن أكون شخصاً آخر، مقاوماً أعصابي ومزاجي المتوتّر. شاعراً بالاستياء من ذلك. ومحاولاً تقمُّص شخصية أُخرى. وحدث التحوُّل عندما استطعت أن أقبل نفسي كما أنا. إذ قال لي الرب ذات يوم:

"هذا هو كل ما عندك. لن تحصل علي شخصية أخرى. فالأفضل أن تستقر وتعايشها وتتعلم أن تتصرّف بها.

" ثم إنك إذا سلمتني ذاتك الواقعية. لا ذاتك المثالية. فهذه ليست أنت. عندئذٍ أكون معيناً لك وأستطيع أن أستخدمك كما أنت."

أول خطوة تتعلمها للتغلّب علي الاكتئاب. هي قبول نفسك كما أنت. ولا يعني هذا أن تدع مزاجك يتحكّم فيك. فمن الواجب أن يسيطر عليك الروح القدس بعد التجديد. لكن الروح القدس يسيطر فقط علي ما تعترف به وتخضعه له ولا يملأك رغماً عنك. وفيما لا تستطيع تغيير مزاجك. باستطاعتك أن تضعه تحت سيطرة الروح القدس.

تركنا برنغل في اكتئاب عميق وشديد. ولست أريد أن أبقيه وأبقيك أنت أيضاً هناك. فإليك ما قاله:

"لم تؤتني الصلاة الفرج ... وبدا لي كأني فقدت روح الصلاة والقدرة عليها. ثم تذكرت أن أشكر وأسبح الله مع أنني لم أكن أشعر بروح التسبيح والشكر. لم يكن لدي من شعور سوى الاكتئاب والسويداء. ولكن عندما شكرت الله لأجل التجربة، أخذت تتحول إلي بركة ثُمَّ أشرق النور وتزايد رويداً رويداً حتى أخترق الظلمة أخيراً. زال الاكتئاب وعادت للحياة بهجتها ورونقها. وباتت مرغوبة ومطلوبة ومفعمة بالنِعَم من جديد."

هُنا السرّ: يقول برنغل "ثُّم تذكّرت". فهذا هو الحلّ. وقد كتب بولس الرسول إلي تيموثاوس: "أذكرك " (٢تيموثاوس١: ٦). فغداً صباحاً اذكر أن محبة الله ليست مرتكزة على مشاعرك ولا على أعمالك ولا على محبتك له أيضاً. إنَّ محبته مؤسسة على أمانته. ومحبَّة الرب الراسخة لا تنقطع: "مراحمه لا تزول. هي جديدة في كل صباح. كثيرة أمانتك. نصيبي هو الرب ... من أجل ذلك أرجوه" (مراثي إرميا ٣: ٢٢-٢٤).

الفصل الحادي عشر

معالجة الاكتئاب

"ولكن لنا هذا الكنز في أوان خزفية ليكون فضل القوة لله لا منّا. مكتئبين في كل شئ لكن غير يائسين .. مضطهدين لكن غير متروكين. مطروحين لكن غير هالكين لذلك لا نفشل بل وإن كان إنساننا الخارج يفنى فالداخل يتجدد يوماً فيوماً"

(٢كورنثوس ٤: ٧-٩، ١٦)

إن إعترفت بإخلاص بشعورك بالاكتئاب فإنك لا تضيف شيئاً إلي معلومات الله عنك لأنه يعرف هذه المشاعر وقد اختبرها بشخص ابنه الذي سار في خطواتك عينها وهو معك، يفهمك ويساعدك. وفيما تعترف باكتئابك وتفحصه، تستطيع أن تتقدم فتخطو خطوات إيجابية نحو الشفاء.

هل تعيش فوق طاقتك؟

هل تعلم أنَّ لك حدوداً وظائفية وعاطفية وروحية، وانَّ عليك أن تبقى ضمنها؟ هل تنال قدراً كافياً من النوم؟ أحياناً، يُطلب منا جميعاً العمل المستمر دون راحة كافية. ففي هذه الحالة نستمد احتياجاتنا من المدَّخر لدينا. ولكن إذا جعلنا الاستثناء هو القاعدة، نعيش في تعب مستمرّ. فإذا كانت هذه حالتك فإني أُوكِّد أنك ستعاني ويل اكتئاب مَرَضيّ قد يغدو مزمناً، وتصبح كالإنسان الذي قال أنه لم يُعانِ فقط أزمة هويَّة ذاتية بل أزمة طاقة أيضاً. لم يكن يعرف من هو، وكان مرهقاً فوق الطاقة بحيث لم يتمكّن من اكتشاف ذلك.

اسمح لي بأن أجيب عن سؤال قبل أن تسأله: إنَّ كونك خادماً لله لا يجعلك في وضع خاص. إن الله لا يوقف شرائعه موقّتاً ليدلِّل الوعاظ والمبشّرين والخدّام الناجحين وأعوان الكنيسة المكرَّسين. فهؤلاء ما زالوا خاضعين للقوانين التي أوجدها الله في أجسادنا ومشاعرنا. ولا نستطيع أن نخالف هذه القوانين باستمرار دون عواقب. فبأي حمْل أنت مُثقل؟ من تظن نفسك؟ إلهاً؟ أنت تعلم ان هذه هي احدى مشاكل المهووس بالكمال.

هل تأكل جيداً وبانتظام؟ لي ابنة أخ طبيبةٌ تخصصت في علاج الذين يؤتى بهم إلى غرفة الطوارئ. سألتها: ماذا تفعلون عندما يؤتى إلي غرفة الطوارئ بأناس مصابين بالاكتئاب حاولوا الانتحار؟ وكم كانت دهشتي عندما قالت: أحياناً أول ما نفعله لإسعافهم هو أن نطعمهم. وغالباً ما نعطيهم شريحة من لحم البقر. فإنهم غالباً ما يعانون نقصاً في البروتين. وفي معظم الأحيان نكتشف أنهم لم يأكلوا جيداً مدة يومين أو ثلاثة. لهذا تكون نسبة البروتين منخفضة عندهم. وبالتالي يكون لديهم مخزون قليل من الطاقة ومقدار كبير من الاكتئاب.

وكثيرون من المسيحيين المؤمنين يهملون الناحية الصحيّة من حياتهم باستمرار. ثم يتساءلون عن سبب اكتئابهم.

هل فكَّرت يوماً أن يكون اكتئابك هو جهاز التحكُّم الذي وضعه الله لحياتك، محاولاً تهدئتك وإعطاءك اتّزاناً عاطفيّاً، لأنك باستمرار تحاول أن تعيش فوق امكانياتك الواقعية؟ فعندما يحثُّك مسخِّر هَوَس الكمال بفكرة الشعور بالواجب. تُجهد محرِّك عواطفك وتدفع ثمن ذلك اكتئاباً مزمناً.

ماذا تقول في ردود فعلك؟

ليس ما يحدث لك مهماً بقدر انفعالك بهذه الحوادث. ومن الاستجابات ما قد يؤدي إلي سلسلة من الانفعالات التي تفضي إلي اكتئاب نفسيّ وروحي.

هل حدث شيء كان لطمة لهويّتك الفردة؟ هل خذلك أحد إلي أقصي حدّ؟ هل حصلت على درجة "جيد جدّاً" عوضاً عن درجة "ممتاز" بعدما بذلت جهداً كبيراً؟ ربما أصابك جرح عميق أو خسارة أو كارثة عائلية بسبب موت أو طلاق؟ أو علي مستوى أقلّ وطأة من ذلك لكنَّه مؤلم أيضاً، هل خسرت صديقاً أو صديقة في صِباك؟ طالما جاءني غير واحدٍ من الشبان المكتئبين يقول: "جميع أصدقائي يتصدّون لي قائلين: يجب ألاَّ تشعر هكذا إذا كنت مسيحياً حقيقياً." كم نقسو علي صغارنا حين نثقلهم بمقاييس غير

واقعية. كذلك مغادرة الأماكن الآمنة والمريحة والبعد عن الجذور والوجوه المألوفة، والانتقال إلي أماكن جديدة وغريبة هي لطمات قد تُفضي إلي الاكتئاب.

أحياناً توجَّه إلينا شخصياً ضربة غير عادية دون استعداد لها فتفقدنا وعينا. نربح المعركة الرئيسية ونقهر الدبابات والأسلحة الثقيلة، ثُم نقع في كمين نصبه لنا واحد من القنّاصة في الأدغال. هذا ما حدث للنبي إيليا: واجه أربع مئة كاهن في إحدى المعارك الكبرى الحاسمة التي عرفها التاريخ، وبعدها أثرت فيه رسالة تهديد موجزة وجّهتها إليه إيزابل زوجة أخاب "هكذا تفعل بي الآلهة وهكذا تزيد إن لم أجعل نفسك كنفس واحدٍ منهم في نحو هذا الوقت غداً" (١ ملوك١٩: ٢).

من هنا ثارت العاصفة "إذا لم تغادر البلدة قبل غروب الشمس...". كان إيليا يشعر بالطمأنينة حتى إن رصاصة قنّاص الأعداء أصابته علي حين غرّة. كان مرهقاً من جرّاء ساعات الصلاة والجهاد والإعياء. فلما أصابته رصاصة إيزابل دخل في اكتئاب انتحاري. وعندئذٍ استخدم الله أسلوباً خاصاً معه ـ أسلوب غرفة الطواري. إذ قال له "لست وحدك يا صاحب. ففي جانبك سبعة آلاف نفس. هل نسيت ذلك؟" وفي وقت قصير رجعت نفس

إيليا وروحه إلي الحالة السويَّة.

أرى أن ثلاثة انفعالات تُفضي إلي الاكتئاب. وهي التردد والغضب والشعور بالإجحاف أو بالظلم.

١) التردد

هل تتردد دائماً عندما تحتاج إلي اتخاذ قرار ما؟ هل هذه طريقتك المعتادة في مواجهة الأمور؟ اذا كان هذا هو وضعك. فأنت تمتلك جهاز اكتئاب داخلياً يُدمّر سلام ذهنك ويزيدك شعوراً بأنك قد تورّطت في فخ. يشعر الكثيرون من المكتئبين أنهم بحاجة إلي القوة فيقولون "وقعت في مأزق لا أرى منفذاً منه." إن باستطاعتك استخدام الطاقة عينها لا لتأجيل القرار بل لاتخاذه وتنفيذه. واستخدام طاقتك لاتخاذ قرار بنَّاء طريقة جيدة لتجنُّب الاكتئاب.

هل نؤجل اتخاذ القرارات خوفاً من أن تقول لا؟ أو لأنك تخشى أن تؤذي أحداً؟ ثمة مواقف لا تستطيع الخروج منها دون أذيَّة أحد ما، وعندما تؤجل مواجهة مثل هذه المواقف. قد تؤذي سواك أذىً مضاعفاً ويعتريك الاكتئاب. هل تخشى أن تقول نعم؟ هل تخشى المسؤولية أو المجازفة؟ إذا جلست تنظر إلي الطريقين معاً وجعلت تعرج بينهما. تصبح حتماً ذا رأيين. و"رجل ذو

رأيين هو متقلقل في جميع طرقه" (يعقوب ١ : ٨). فالتردُّد كثيراً ما يسبق الاكتئاب ويسبّبه.

٢) الغضب

ان أوجز تحديد أعرفه للاكتئاب هو: "الاكتئاب غضب مجمَّد." إذا كنت تعاني مشكلة ثابتة وخطيرة من الاكتئاب، فهذا يعني أنك لم تجد مصرَفاً لبعض الغضب في حياتك. وكما أن الليل لا بدَّ أن يتبع النهار، هكذا يتبع الاكتئاب الغضب المكبوت غير المصروف وغير المعبَّر عنه تعبيراً مناسبا.

٣) الظلم

لدى المهووسين بالكمال إحساسُ غير سليم من جهة العدل والظلم. فهم يشعرون بحاجة ماسة لإصلاح أخطاء العالم وكل ما فيه ولقلع الزوان الطالع مع الحنطة. إنه شعور نبيل يُضمره كلُّ مصلح ومبشِّر ومرسل، ويجب أن يكون لدى كل مسيحي مؤمن، إلي حدّ ما. ومن المكن لهذا الشعور بالظلم، إذا ما أخضعه الروح القدس وطهّره وسيطر عليه، أن يصبح آلة مفيدة في يد الله "لبث القداسة الكتابية ولإصلاح الأمّة" على حدّ قول جون وسلي. لكنّ هذا الشعور إذا كان بعيداً عن روح الله وعن الاتزان السويّ ومغتذياً

من المشكلة الرئيسية التي هي الغضب غير المصروف. يغدو مدمِّراً جداً وباعثاً علي الاكتئاب معكّراً للعلاقات الطيّبة.

نادراً ما قابلت كمالياً لا يعاني شعوراً بالظلم. وروح الصفح والمغفرة هي الحلّ الوحيد لهذا السخط الدفين تجاه مظالم الحياة. ومن ذا يحتاج أكثر من سواه إلي المغفرة؟ الوالدون وأفراد الأسرة في معظم الأحيان، إذ تكون جذور الاكتئاب، في أغلب الأحيان، ضاربة عميقاً في تربة الحياة العائلية. فإذا لم تتعلم كيف تعالج بصدقٍ جذور الغضب تلك، وتواجه استياءك وتغفر، ستعيش وكأنك في إحدى المزارع المحمية التي فيها يجد الاكتئاب مكاناً صالحاً للازدهار.

قصة عن المغفرة

كانت مريم ومرثا أختين متناقضتين. مريم شقراء، اجتماعية، مرحة ومفعمة بالحيوية. ومرثا سمراء وهادئة وموهوبة. جاءت مرثا تستشيرني بعدما بدأت علاقة عاطفية تتوطد بينها وبين أحد الشباب. كانت هذه العلاقة محطّ آمالها، ولكن كان ينتج عنها الكثير من المشاكل النفسيَّة مثل الاكتئاب والغضب وانتقاد أخطاء الشاب. أرادت مرثا أن تحبه وبدأت تفعل ذلك. لكنّها صُدِمت لمّا

أدركت أنها تود انتقاده وإيلامه بشدة. وبينما هي تفتش عن السبب في الماضي. تبيّن لها أن هذه كانت خطتها مع من أرادت التقرُّب إليهم. فهالها الأمر.

وفيما نحن نتحدث معا كشفت مرثا عن استيائها الشديد الذي كان جزءاً منه موجهاً نحو أمها وأبيها، وعندما واجهت المشكلة وصفحت عنهما، حلّ الحب مكان الغضب.

وفي ذات يوم اتضح أن مريم كانت مشكلة مرثا الحقيقية، وفجأةً عادت ذكريات الغضب تلوح علي شاشة مخيّلتها. وبقدر ما عادت بها الذاكرة. كانت حياتها سلسلة من المقارنات من قِبَل الوالدين والمدرّسين والأصدقاء والوعّاظ والجيران.

وفيما كنا نصلي لأجل الشفاء من وطأة هذه الذكريات، قالت لله انها مستعدة ان تُسامِح وان تُسامَح وأن يغيِّر الله مشاعرها، وكأنّما الروح القدس رفع ستاراً ووهبها الإدراك والبصيرة النافذة، فأخذت تصلّي باكية: "يا إلهي أنا أدرك أنَّ كل شئ قلته أو فكرت فيه أو عملته أو أشرت إليه كان مرتبطاً بمريم أختي. لقد سيطرت علي حياتي وكانت تسيطر علي أفكاري حتى كادت تحتل مكانك في حياتي."

لم تكن مرثا تختار فستاناً أو مادّة للدرس في الكلية أو صديقاً أو تضع هدفاً، أو تقوم باختيار أي شيء، دون الشعور بأنها في منافسة مع مريم. وجميع الآلام المخفيَّة مع السخط الدفين جعلتها مستعدة لأختها الكبرى نفسياً. وقد خاضت جهاداً قوياً لتصفح عما شعرت به من مظالم المقارنة والتمييز والانحياز، ما ظهر منه وما استتر. جاهدت مرثا في الصلاة أكثر من ساعة وأنهكت قواها وقواي أيضاً. ولكنْ بعد هذا الجهاد استطاعت أن تغفر فأُعتقت وتحرَّرت من تلك الفتاة الصغيرة المبغِضة والمنافِسة والمغضَبة التي كانت في داخلها وأعاقت نمّوها النفسيّ السليم.

وقد حصل أفضل جزء من هذه القصة بعد أشهر حين قالت مرثا: "اتعرف أني حرفياً ولدت ثانية. وما اكتئاباتي الآن إلا تقلّبات مزاجية طبيعية وليست تلك الدوّامات السُّود التي كنت أقع فيها. وأفضل شئ هو أنني اكتشفت أنني شخص يختلف تماماً عما كنت. فأنا حرّة ولي أفكاري وذوقي. فأنا الآن اختار لنفسي وأضع أهدافي الخاصة. وكم أنا سعيدة لكوني أنا."

حتّى تعابير وجهها تغيَّرت. ومع الوقت، أصبحت شخصاً صحيحاً قادراً علي المحبَّة. لماذا؟ لأنها واجهت آلامها وغضبها وشعورها بالظلم وسمحت لمحبة الله أن تنقّيها من هذه جميعها.

هل من غضب مجمَّد في حياتك؟ نحو الوالدين؟ أو أفراد العائلة؟ هل أنت مستاءٌ من الله؟ يحتاج الكثيرون من الناس لأن يسامحوا الله ليس لأنه أخطأ إليهم بل لأنهم حسبوه مسؤولاً. لقد آن الأوان لمواجهة مشاعرك الحقيقية وتصريفها وأنت تعي محبة الله حقاً.

ربما كنت بحاجة لأن تغفر لشريك حياتك في الزواج أخطاءً مضت. لكن اعلم ان الصفح يجعل المسامح أيضاً يدرك سعة النعمة وغناها. سامح شريك حياتك لما هو أو هي عليه. لكونه غير قادر أن يفي ببعض احتياجاتك. ويظهر الاكتئاب الأشد خطورة عندما يفكر أحد الزوجين قائلاً: "ولكن، يا إلهي، يحق لي أن أشعر هذا الشعور. يجب أن أشعر هكذا لأنها أو لأنه ..." وعندما نقول إنه يحق لنا أن نشعر بأننا كنّا فريسة الخداع والخيانة، ويحق لنا أن نغضب ونستاء. نكون في طريقنا إلي الاكتئاب.

ولعلّك مكتئب لأنك متمسِّك بغضبك وترفض مسامحة من لهم سلطة عليك. ربما أساءُوا استعمال سلطتهم، ربما أخطأوا، ولكنك تحتاج لأن تصفح عن هؤلاء الذين سمح الله في عنايته أن يمنحهم سلطةً عليك. فإن رفضت. لا تتعجب إذا أصبح الاكتئاب رفيقاً ملازماً لك.

لنذكر ما كتبه بولس إلي الكنيسة في رومية إذ قال: "لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء بل أعطوا مكاناً للغضب" (قفوا جانباً ودعوا الله يجازي إذا شاء) "لأنه مكتوب: لي النقمة أنا أجازي يقول الرب. فإن جاع عدوك فأطعمه. وإن عطش فاسقه... لا يغلبنَّك الشر بل أغلب الشر بالخير" (رومية ١٢: ١٩-٢١). إن إصلاح ما هو في العالم من ظلم وخداع وآلام هو من شأن الله وهو يحذرنا قائلاً: "ما شأنك وشأني. اترك الأمر عليّ."

علي أنه يدعوك لتحذو حذوه في المسامحة والمحبة وهما من عمله. فكأنه يقول لنا هنا: "كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين، كما سامحتكم أنا أيضاً في المسيح" (أفسس٤: ٣٢) دعوا لي شأن الإصلاح والمجازاة وقوموا بعمل المسامحة والمحبة.

عندما تسيطر علي غضبك وفرط حساسيتك تجاه الظلم والإجحاف. لا يعود رثاء الذات يعذِّبك ويخِفّ اكتئابك في الحال.

لوثر وسيماندز

ربما يدهشك أن مارتن لوثر كتب كثيراً عن الاكتئاب. إذ بسبب طفولته التعسة وتنشئته الدينية الصارمة جداً. كان يعاني

ويل صراع مستمر مع تقليل قيمة الذات والاكتئاب. وقدّم كثيراً من الاقتراحات العملية الرائعة لمواجهة هذه المشكلة. وهي ما تزال تصلح لعصرنا. فلأُطلِعُك علي بعض اقتراحاته. وبعض اقتراحاتي. التي وجدتها مفيدة جداً:

١ـ **تجنَّب الوحدة**. عندما تكتئب لا تريد أن يكون الآخرون حولك. بل تريد أن تنسحب. لكن الانسحاب معناه العزلة. والعزلة أثناء الاكتئاب تعني الاختلال. أجبر نفسك أن تكون مع الناس. وهذا واحدُ من أهم المواقف التي يكون لك فيها الاختيار في حالة اكتئابك.

٢ـ **أطلب المساعدة من الآخرين**. تتغير مفاهيمك في أثناء الاكتئاب، فتصبح الحبَّة الصغيرة قبَّة كبيرة في نظرك. لكنْ يستطيع الأصدقاء الحقيقيون مساعدتك حتى ترى الأمور كما هيَ. ولا تستطيع إنقاذ نفسك من الاكتئاب كما لا تقدر أن تخرج من الرمال المتحركة بشدِّ شعرك. فتش عن أناس وعن مواقف تبعث فيك السرور. وهنا أيضاً، لك وحدك الاختيار.

٣ـ **رنِّم واستخدم الموسيقى**. كان هذا هو الدواء الناجح لمزاج الملك شاوُل في اكتئابه. فتناغم موسيقى داوُد وجمالها رفعا روح الاكتئاب عن شاول (١صموئيل١٦: ١٤ـ ٢٤).

٤ـ **سبِّح واشكر**. يتفق في هذا جميع القديسين على مدى الأجيال، وقد كان صمّام الأمان لبرنغل لمّا لم يشعر بوجود الله أو بروح الصلاة. إذ جعل يشكر الله لأجل الورق على الشجر أو لجَناح طيرٍ جميل أو أشياء يومية بسيطة. وكأنَّما قال الرسول بولس لتيموثاوس: "اذكر واشكر" (٢تيموثاوس١)، ولم يقل لأهل تسالونيكي: اشعروا بالشكر لأجل كل شيء بل قال: "اشكروا في كل شيء" (١تسالونيكي٥: ١٨).

٥ـ **ليكن اتكالك وطيداً علي قوة كلمة الله**. قد يستخدم الله أي فصل من الكتاب المقدس ليعينك حين تصاب بالاكتئاب. وعلي مدى الأجيال وجد شعب الله فائدة كبيرة في المزامير، ذلك لأن ناظم المزمور كان عالماً خبيراً بمشاعر الاكتئاب. وبين المئة والخمسين مزموراً، ثمانية وأربعون مزموراً توافق حالتك. وهذه قائمة بها طالما أصفها للكثيرين: ٦، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٦، ٥١، ٥٥، ٥٧، ٦٢، ٦٣، ٦٩، ٧١، ٧٣، ٧٧، ٨٤، ٨٦، ٩١، ٩٠، ٩٤، ٩٥، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٧، ١١٠، ١١٦، ١١٨، ١٢١، ١٢٣، ١٢٤، ١٣٠، ١٣٨، ١٣٩، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٦، ١٤٧.

وأفضل شيء هو قراءتها بصوتٍ عالٍ. إذ إن هذا يُتيح لناظم

المزمور أن يصبح معاصراً لك، يعبِّر عن شعوره وشعورك بالهجر واليأس والانقباض، وثبات الإيمان والرجاء في الله، اللذين أرجو أن يكونا لك أيضاً.

٦ـ **استرح بثقة في حضرة الله.** لقد أعلن المرنم مراراً سر التحرر من الاكتئاب. إذ شجع نفسه: "ارتجي الله لأني بعد أحمده لأجل خلاص وجهه" (مزمور ٤٢ : ٥) ـ وجه الله توكيد لحضوره الشخصيّ.

وقد استخدم الرب يسوع هذه الفكرة الأساسية عينها لتعزية تلاميذه المكتئبين جداً عشيَّة رحيله عنهم: "وأنا أطلب من الآب فيعطيكم معزِّياً آخر ليمكث معكم إلي الأبد... لا أترككم يتامى. إني آتي إليكم ... وأمَّا أنتم فترونني. أني أنا حيّ" (يوحنا ١٤ : ١٦، ١٨، ١٩).

قرأت اختبار رجل أُجريت له جراحة "قلب مفتوح". قال:

"دخلت غرفتي ممرضة جميلة قبل الجراحة بيوم. أخذت بيدي وقالت لي أن أجسّها وأمسكها، فقلت في نفسي إنها فكرة جميلة. ثم أردفت تقول (خلال الجراحة غداً ستُفصل عن قلبك وستبقى حيّاً بفضل بعض الأجهزة الآلية. وعندما يعود قلبك إلي

مكانه وتنتهي العملية وتوصل بقلبك. ستُفيق في غرفة استشفاء خاصة. ولكنك لن تستطيع أن تتحرك لمدة ست ساعات. ربما لا تستطيع أن تتحرك أو تتكلم أو تفتح عينيك. ولكنْ ستكون واعياً فتسمع وتعرف ما يدور حولك. وانا سأكون بقربك طوال الساعات الست، وسأمسك بيدك تماماً كما الآن وسأبقى معك حتى تستعيد كامل وعيك. ومع أنك قد تشعر أنك متروك فعندما تجس يدي تعرف أني لن أتركك."

"حدث تماماً ما قالته الممرضة. استفقت ولم أستطع عمل شيء لكني تمكنت من الشعور بيد الممرضة في يدي مدة ساعات وهذا هو ما أحدث الفرق."

استخدم المسيح في وعده بإرسال الروح القدس الكلمة "معزِّياً". وهي تعني أصلاً النصير أو المعين المرافق. فانقش كلمات الرب يسوع في ذهنك بحيث تصبح جزءاً منك فتعرف أنه معك أثناء اكتئابك الشديد، مهما كان شعورك.

فعلم يسوع أنَّهم [أي تلاميذه] كانوا يريدون أن يسألوه، فقال لهم: أعن هذا تتساءلون في ما بينكم لأني قلت بعد قليل لا تبصرونني ثم بعد قليل أيضاً ترونني؟

"الحقَّ الحق أقول لكم إنكم ستبكون وتنوحون والعالم يفرح. أنتم ستحزنون. ولكنَّ حزنكم يتحوّل إلي فرح ... عندكم الآن حزن ولكنّي سأراكم أيضاً فتفرح قلوبكم ولا ينزع أحد فرحكم منكم. وفي ذلك اليوم لا تسألونني شيئاً (يوحنا١٦ : ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣).

الفصل الثاني عشر

مُسعِفون مُعافون

"فإننا نعلم أن كل الخليقة تئن وتتمخض معاً إلى الآن. وليس هكذا فقط بل نحن الذين لنا باكورة الروح نحن أنفسنا أيضاً نئن في أنفسنا متوقّعين التبنّي فداء أجسادنا. وكذلك الروح أيضاً يعين ضعفاتنا. لأننا لسنا نعلم ما نصلي لأجله كما ينبغي ولكنّ الروح نفسه يشفع فينا بأنات لا ينطق بها. ولكن الذي يفحص القلوب يعلم ما هو اهتمام الروح. لأنه بحسب مشيئة الله يشفع في القديسين. ونحن نعلم أن كل الاشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله الذين هم مدعوون حسب قصده"

(رومية٨ :٢٢، ٢٣، ٢٦، ٢٧.)

وصلنا الآن إلى مرحلة من عملية الشفاء هامَّة، بل لعلّها الأهم، لأنها تُظهر قوة الله الشافية في انتصارها الأعظم، وذلك في قدرته على تحويل الآلام البشرية لخيرنا نحن ولمجده تعالي.

نظرنا في أنواع مختلفة من النعمة. فلنتأمّل الآن في ما أود أن أدعوه "النعمة المحوِّلة". زرت مرةً مدينة فيها مصنع كبير لتحويل القمامة إلى وقود لإنتاج الطاقة. بطريقةٍ مماثلة، تأخذ نعمة الله ضعفاتنا وتحوِّلها إلى وقود منتج للطاقة. إنها تستلم ضعفاتنا ومشاعرنا الجريحة وقمامة حياتنا وتحولها من اللعنات التي تشلُّ وتعيق إلى سبل للنمو وإلى أدواتٍ نافعة في خدمته.

وليس في الكتاب المقدس موضع يُشير إلى هذه النعمة المحوِّلة بأعمق وأجمل مما نجده في رومية٨: ١٨-٢٨. ومع أنَّ لهذه الفقرة تطبيقاً أوسع، أود أن أطبقها بصورة خاصة على كيفيَّة تحويل الله لمن يُعانون الأذى والضرر إلى مسعِفين معافَين يعينون الآخرين.

ابتدأ بولس بإبراز حقيقية كوننا نعيش في عالم ساقط وناقص ومتألِّم. قد يعترض أحدهم في الحال قائلاً: "لقد برمت بكم أيها

المبشرون إذ ترددون هذا على الدوام. فلماذا يجب أن يكون في هذا العالم ألم وعذاب بهذا المقدار؟"

أهمُّ كلمتين في هذا الاعتراض هما "هذا العالم". وهذا بالضبط ما أشار إليه بولس. فنحن نتألم لأنَّه "هذا العالم" وليس عالم الأحلام الذي نتصوره ولا عالم المثالية الذي نتخيله ونتمنى السكنى فيه. إننا نعيش في "هذا العالم" بعد السقوط، في الجهة الخارجية من جنَّة عدن، عالم الفردوس المفقود حيث دخلت الخطية باختيار الإنسان. في "هذا العالم"، حيث أفسد الشر مسوَّدة مشروع الله الكامل وشوّهها وأحدث فيها خدوشاً ومحواً وتغييراً. في "هذا العالم"، حيث علينا أن نقبل إرادة الله الاختيارية والمشروطة عوضاً عن إرادته الكاملة والمقصودة. لكأنما بولس يقول: "واجهوا الحقيقة. فأنتم لا تستطيعون دفع عجلة التاريخ إلى الوراء، إلى ما قبل السقوط. ولا يمكنكم أن تعيشوا في عالم أحلام وأوهام." وقد قال إنَّ "كل الخليقة"، من الأشياء الجامدة إلي الخلائق العاقلة، متخلّفة وناقصة. فالعالم يتألم ويرجو ميلاداً جديداً، متوقعاً فداءً نهائياً يُعتق الطبيعة والبشرية، حيث نصبح أناساً جدداً بأجسادٍ وعقولٍ جديدة، ويتمُّ إصلاح كل شيء.

لم يقل بولس إن الله "يحتاج" إلي خطايانا وضعفاتنا وسقطاتنا وهفواتنا لإنفاذ خطته وإرادته في هذا العالم. ولكنْ في هذا العالم الساقط هذه هي المواد الوحيدة المتوافرة التي بها يستطيع الله أن ينفِّذ إرادته الإلهية الاختيارية. ولو استطعنا التحقيق في جميع المضارّ والآلام البشرية لوجدنا أنها نتيجة خطية فردٍ ما أو ربما أجيالٍ مضت. ولو حقّقنا في الألم لوجدنا أنه نتيجة ضعفاتنا ومشاعرنا الجريحة التي انتقلت أو تسربت عن طريق المورِّثات (Genes) وسوء التربية ونقص الأداء.

مراراً، عندما يسرد على أحد قصة آلام محزنة يتوقف قائلاً: "لكن الذي ساعدني هو أني تعرَّفت بوالديه أو جدّيه أو العائلة. فعرفت ما حدث له وإلى أيّ مدىً كان متأذّياً ومتداعياً. ثم ابتدأت أتفهَّم وضعه بل أشعر بالشفقة عليه." وكم يسرني سماع ذلك، لأني أعرف أن الشفقة تستطيع أن تجلب القبول الذي يولِّد المحبة.

المغزى

طبَّق بولس هذه الحقيقة اللاهوتيّة في مجال عملي - في المكان الذي نُعايش فيه مشاعرنا الجريحة وعقدنا النفسيَّة: "الروح القدس يعين ضعفاتنا" أي أنه يعيننا في ضعفاتنا (رومية ٨: ٢٦).

شكراً لله، إنَّه لا يتخلَّى عنا، ولا يتركنا لمواردنا الضعيفة لكي نجاهد في خضمّ هذه الفوضى ونحيا حياة الفشل. كلاَّ لأن شافينا المجروح ورئيس كهنتنا يسوع المسيح هو الذي "يرثي لضعفاتنا". لقد اتَّخذ ابن الله طبيعتنا لَمّا صار ابن الإنسان. وهو لا يعرف ضعفاتنا وحسب، بل مشاعرنا أيضاً. ويفهم الألم والرفض والقلق الناتج من الانفصال والهول الناتج من الوحدة والهجران وغيوم الاكتئاب السوداء. إنه يعرف ويحسُّ هذه الضعفات وما فيها من إحباط وقنوط. إنه شافينا "المجروح لأجل معاصينا" والذي حمل "أحزاننا" وتحمّل "أوجاعنا".

يفهمنا المسيح لأنه الشافي المجروح. ولهذا عندما استعد للرحيل من هذا العالم وعد أنه لن يترك أحبّاءه وحدهم بل سيُرسل إليهم المعزّي أي الروح القدس (يوحنا١٤: ١٦-١٨). والكلمة الأصلية في اللغة اليونانية تفيد المرافقة والمناصرة والمساندة.

كذلك يتضمَّن الفعل "يُعين" معنى المساعدة والمساندة. ومما يُبهج النفس أن الروح القدس يقوم دائماً بهذا العمل لأنَّه يسكن فينا باستمرار، وهذا المفهوم أيضاً يُستدلُّ عليه من استعمال صيغة المضارع المستمرّ في اللغة الأصلية.

فمن الأعمال الأساسية التي يؤدّيها المعزّي والمرشد أنه حاضرٌ دائماً ليُعيننا في ضعفنا المُعيي ومشاعرنا الجريحة وعقدنا النفسية. إنه لا يتركنا لكوننا نُبتلي بالعطب ويعترينا نقصُ الأداء. بل بعكس ذلك، لأن الأمر يختلف كليّاً عن تلك الصورة الوهمية التي تُبدي الله إلهاً خيالياً، يتصوّره المهووس بالكمال يهمس باستمرار: "هيا الآن. حاول بعد. تستطيع أن تفعل أحسن من ذلك. تقدّم فأُحبَّك." فالروح المعزّي هو الله الذي يفهمنا والذي يرانا مثقلين بعبء ثقيل جداً ويعلم أننا لن نقوى على حمله وحدنا فيرافقنا ويمسك بالحمل الثقيل المُضني ويعيننا على رفعه، مسعفاً إيانا في ضعفنا المُشلّ. يا لها من حقيقة رائعة.

لا يوجد الفعل "يُعين" أصلاً إلا في رومية ٨ ولوقا ١٠: ٤٠ من العهد الجديد. وفي لوقا ١٠ نرى مريم وقد جلست عند قدمي المسيح تستمتع بمحبَّته وتستمتع إلي تعاليمه فيما كانت مرثا تنطلق مسرعة إلي المطبخ وتقوم بمفردها بكل العمل، وقد أخذت تحتدّ تدريجاً وتزداد غضباً. وأخيراً اندفعت من الباب إلي الرواق الأمامي حيث كان المسيح جالساً ومريم عند قدميه، وقالت: "يا رب أما تبالي بأن أختي قد تركتني أخدم وحدي؟ فقل لها أن تعينني." أي، لتأتِ وتضعْ يدها في العمل معي. وهذا معنى الكلمة

اليونانية أصلاً. وهي عين الكلمة المستعملة في وصف عمل الروح القدس إذ يساعدنا فيمدّ إلينا يد المعونة.

هنا أخبار الإنجيل السارَّة للذين يعانون ويلات المشاعر الجريحة:

- الله يحبنا ليس لأننا صالحون ولكن لأننا بحاجة إلي محبته لكي نصبح صالحين.

- المسيح، رئيس كهنتنا. حمل خطايانا وضعفاتنا. ليس لأننا صالحون. لكن لأننا بحاجة إلي محبته وقبوله لنا لكي نصبح صالحين.

- الروح القدس يساندنا بحضوره الدائم وقوته، ليس لأننا صالحون بل لأننا نحتاج إليه لكي نصبح صالحين. يا لها من بشارة.

هوذا تدبير نعمة الله الكامل: محبَّة الآب غير المشروطة وقبوله التام، وقوف الابن معنا بوصفه رئيس كهنتنا وشافينا المجروح الحامل لخطايانا وضعفاتنا. ومعونة الروح القدس اليوميَّة المسعفة لنا بكل عطف ومحبَّة.

كيف يعيننا الروح القدس في هذه الضعفات التي تشلُّ القدرة؟

"لأننا لسنا نعلم ما نصلي لأجله كما ينبغي ولكن الروح القدس يشفع فينا" (رومية ٨: ٢٦). فالروح القدس وحده يعرف حقيقة فكر الله. والروح القدس فقط يفهمنا حق الفهم. ولأنه يفهم دواخلنا كما يفهم داخل قلب الله. فهو يعرف كيف يؤلِّف بين قلوبنا وقلبه. وهكذا الروح نفسه يشفع بأنات لا ينطق بها بسبب عمقها. وهو يشفع فينا حسب مشيئة الله.

"ولكن الذي يفحص القلوب يعرف ما هو اهتمام الروح" (رومية ٨: ٢٧)، إذا أخذت كلمة "قلوب" وترجمتها بتصرّف "العقول الباطنة" تستطيع فهم ما قاله بولس. ففي أغوار النفس العميقة، مخزن الذكريات العظيم حيث دُفنت في الأعماق جراحنا وأوجاعنا، بعيدة عن الصلوات العاديّة وأحياناً أعمق من أن نصلي لأجلها بصوت مسموع، في هذا الموضع يحدث الشفاء بعمل الروح. حيث "بلسان جلعاد" الملطّف ينقّي الجروح الغائرة، ويأتي بروح الصفح، ويُصلح الخراب. ويسكب محبة الله الشافية. فالمعزّي، الروح القدس، لا يأتي من خارج ليساندك. بل إنه يسكن في داخلك ليساعدك.

وإليك بعدُ ما هو أفضل. فكثيراً ما نردد رومية ٨: ٢٨ كما تروقنا وليس في سياقها الحقيقي. ولكنّ هذه هي الخطوة الأخيرة

في عمليَّة الإصلاح الكاملة: "وإننا نعلم أن الله يجعل جميع الأمور تعمل معاً لأجل الخير لمحبّيه." فليس "كل الأشياء" تعمل من تلقاء ذاتها للخير. بل إنها ـ واأسفاه ـ قد تعمل ضدّنا. لكن الله يجعل جميع الأمور تعمل معاً للخير، محوِّلاً الظروف لمصلحتنا. وهذا يُحدث اختلافاً كبيراً. إذ يحوّل أنظارنا عن التشديد على القضاء والقدر إلي الآب، وعن الأشياء والحوادث إلي الله الكلّي المحبّة وصاحب التصميم المُتقَن. وأعظم جزء من عملية الشفاء كلّها هو أن الله يجعل كل الأشياء تعمل معاً للخير، وإنه ليستطيع تحويل نيّات الأذي والضرّر عوامل خير ـ وهذه أعظم المعجزات.

بغير هذا لا يمكن اعتبار الشفاء تاماً. لأن الشفاء التام يتعدّى تسكين الذكريات الموجعة، وأن تُسامَح وتُسامِح لقاء الاستياء المؤذي. وهو أكثر من إعادة برمجة أذهاننا. فالشفاء هو معجزة من نعمة الله المحوِّلة. حيث يأخذ جميع هذه، ويخرج منها شيئاً صالحاً، محوّلاً حتى عقدنا إلي صحَّةٍ ونفع.

ولا يعني هذا أن جميع الأشياء الضارّة التي طالما تحدّثنا عنها كانت من إرادة الله المقصودة لحياتنا. ليس الله هو الذي "يُنشئ" جميع الحوادث لكنه هو "السيِّد" عليها. وهذا يعني أنه ما من

شيء يحدث لك إلاّ يقدر الله ويريد أن يستخدمه لخيرك. إذا سلّمته بين يديه وسمحت له أن يتصرّف فيه.

إن الله لا يغير الطبيعة الحقيقية والواقعية للشرور التي تحدث. فمن وجهة بشرية. لا شيء يستطيع أن يغيرها. فهي ما تزال شرّاً ومأساة وحماقة وظلماً وسخافة. ولكن الله قادر على تغيير ما تعنيه لحياتك بكاملها. إنه قادرٌ أن يُدخلها في نسيج تصميمه وقصده لحياتك. بحيث تبقى في نطاق عمل التحرير والتحويل الذي يُجريه.

إنَّ الله هو الكيميائي الأعظم الذي إذا سمحت له يحوِّل كل شيء إلي ذهب روحي. وهو الحائك الماهر القادر أن يأخذ كل ضرر وألم وضعف مُشِلّ ويحوكها جميعها في تصميمه. ولو كانت خيوطها من نسج أيدي الشرّ والجهل والحماقة.

عندما تستجيب لعمل الروح القدس في عملية الصلاة العميقة والشفاء الداخلي لا يجددك الله فقط ولا يصلحك أو ينسج تصميمه من جديد وحسب، بل يحوِّلك أيضاً إلي وسيلة نافعة للآخرين. حينئذٍ تستطيع أن تنظر إلى النتيجة وتقول: "من قبل الرب كان هذا وهو عجيب في أعيننا."

إيزابل

جاءتني إيزابل مع زوجها لطلب الإرشاد. وعلمت أنهما مؤمنان مسيحيان مكرسان يستعدان للخدمة المسيحية. وأن زواجهما كان مستقراً. ولكنَّ صعوبات حدثت مؤخراً في علاقتهما فاكتأبت إيزابل. سالت دموعها بغزارة أول مرة جلسنا معاً حتى ذُهِلَتْ. كانت تظن أنها تخلصت من ذرف الدموع منذ سنوات عديدة. وها هي قد عادت تبكي بلا انضباط وعلى نحوٍ مربك.

لما رجعت إيزابل في المرة الثانية، بدأت تكاشفني بقصتها. اضطر والدها لأن يتزوجا لأن أمها كانت حاملاً بها. وكان زواجاً غير مرغوب فيه ولم تكن هي أيضاً مرغوباً فيها. (اسمح لي في هذه المناسبة بأن أقول لك إنه إن كان هذا الواقع ينطبق على حياتك. فما عليك إلاّ أن تتقبَّله وتتخطاه).

وعندما كانت إيزابل في الثالثة والنصف من عمرها حبلت أمها ثانية وكان والدها على علاقة بامرأة أخرى حبلت في الوقت نفسه ايضاً. ممّا أفضى إلى نزاع جدّي وعنيف ثم إلى الطلاق. وكانت ذاكرة إيزابل قوية تماماً. تذكرت بوضوح اليوم الأخير الذي فيه غادر والدها البيت نهائيّاً. تذكرت أنها كانت في سريرها الصغير حينذاك تسمع المشاجرة الشديدة بين والديها واللحظة الرهيبة

التي فيها ترك والدها البيت. وخلّف هذا نواة خبيثة من الألم العميق داخلها. وبينما نحن في غمرة استرجاع تلك الحادثة خلال الصلاة للشفاء من وطأة الذكريات الأليمة. أعادنا الرب إلى مهد الطفولة.

إن الرب يسوع يقدر أن يفعل ما يبدو مستحيلاً. وكلُّ زمن لديه هو "الآن". فهو القائل: "قبل أن يكون إبراهيم أنا كائن" (يوحنا ٨: ٥٨). إن ذكرياتنا المزمنة معروفة لدى سيِّد الزمن. وخلال عملية الشفاء صرخت إيزابل صرخة ألم قوي مدمِّر كان دفيناً سنين عديدة. قلت له: "لو استطعت أن تقولي شيئاً لوالدك من سريرك الصغير في تلك اللحظة. فماذا كنت تقولين؟" وفجأة أنعش الروح القدس ذاكرتها فاستذكرت كيف شعرت في تلك الدقيقة بالهجر والدمار. فصرخت لا بصوت الشابة بل ببكاء طفلة عمرها ثلاث سنين ونصف: "لا يا أبي. لا تتركني." وتجلّى كل ما انطوت عليه تلك اللحظة من رعب وألم "بأنّات لا يُنطق بها".

وبعد ذلك عندما صلّينا معاً اتضح لي أننا لو شئنا التعبير عن صرخة الهجران على الصليب ("إلهي إلهي لماذا تركتني؟") بعبارة يفهمها الأولاد لما استطعنا الإتيان بأفضل مما قالته ايزابل: "لا يا أبي. لا تتركني." وفجأة تذكّرت ما اختبره يسوع على

الصليب وتأكّد لي أنه يفهم الصرخات المسموعة كثيراً في أيامنا. صرخات ملايين الصغار: "لا يا أبي، لا تتركني." أو "لا يا أمي. لا تتركيني." ولكن المؤسف أن كثيرين من الآباء والأمهات لا يبالون بصرخات الاسترحام هذه. إلا أن الشافي المجروح يفهم هذه الصرخات ويرثي لمشاعر أولئك الأطفال.

عند هذا الحد بدأ الشفاء الحقيقي في حياة إيزابل، ولكني أردت لها أن تختبر الصحَّة التامَّة الموعود بها في رومية٨: ٢٨. فتحدثنا عن وجوب تفهُّمها لمعنى حياتها. أين كان الله لمّا ابتدأت حياتها؟ وهل تصالحت مع ظروف ولادتها التي نتجت عن حَمْل غير مرغوب فيه؟ فأجابت بأنها لم تفعل.

شعرت أن الرب اقتادني لأُعيِّن لها واجباً غريباً قلّما لجأت إليه طيلة السنين التي قمت فيها بإرشاد الآخرين. قلت: "إيزابل، سأعطيك واجباً للبيت وأرجو أن تُمضي وقتاً في التأمل والصلاة بشأنه. أريد أن تتخيّلي لحظة بداية وجودك كجنين. تخيلي الوقت الخاص الذي فيه كنت خليّة حيّة واحدة من أبيك اتّحدت مع خلية من أمك وجئت إلى الوجود. ذاك كان وقتاً دخلت فيه تاريخ البشرية. وفيما أنت تفكرين في ذلك اسألي نفسك سؤالاً واحداً - أين كان الله في تلك اللحظة؟"

قامت إيزابل بواجبها بجدية. وعند لقائنا بعد أسبوع سردت على ما حدث. قالت: "أول يوم أو يومين فكرت أنّ هذا جنون وكل ما استطعت التفكير فيه هو ذلك العدد من الكتاب المقدس الذي يقول: "بالخطية حبلت بي أمي". وفي اليوم الثالث عندما كنت أتأمل فيه بتردُّد بدأت ببكاء يختلف عن المعتاد. تدفقت الصلاة التالية من أعماقي وقد دوّنتها."

ثم، ناولتني إيزابل ورقة كتبت فيها صلاتها. وها أنا أطلعكم عليها بموافقة منها.

يا إلهي. يثب قلبي فرحاً عندما أفكّر أنك أنت، أبي المحب، لم تتركني قطّ. كنتَ هناك عندما حُبل بي في شهوة جسدية. نظرت إليّ بمحبة الآب آنذاك. فكّرت فيّ وأنا في أحشاء أمي مخططاً بمعرفتك الإلهية أيَّ شخصٍ سأصبح، جابلاً إياي حسب صورتك.

وعلماً منك بالألم المخبّأ لي. أعطيتني عقلاً يرفعني فوق الألم حتى تشفيني في الوقت المعّين عندك.

كنت هناك حين ولدتني أمي. تنظر إليَّ بحنان واقفاً في مكان أبي الغائب. كنت هناك عندما ذرفَتِ الدموعَ المرّة طفلةٌ تركها

والدها. كنت تحملني على ذراعيك طيلة الوقت وتهدهدني بلطف بمحبتك المهدِّئة.

لماذا لم اعلم بحضورك؟ حتى في طفولتي كنت عمياء عن محبتك، غير قادرة على معرفتها في عمقها وعرضها.

يا إلهي وأبي السماوي العزيز، لقد تحوّل قلبي إلى صقيع لكن نور محبتك بدأ يبعث الدفء فيه. صرت أشعر ثانية. قد بدأت فيّ معجزة شفاء. إني أومن بك واسبِّحك. صلاحك ورحمتك كانا معي دائماً ومحبتك لم تتركني قطّ. والآن قد انفتحت عينا نفسي. أراك كما أنت حقاً، أبي الحقيقي. أني أعرف محبتك، والآن أنا مستعدة لأغفر. أرجو منك أن تُتمم لي الشفاء. آمين.

بلغت إيزابل المرحلة الأخيرة من الشفاء عندما أخذ الله كل الآلام التي أعطته اياها، وشفاها منها وحوّلها بمحبته الشافية. وهكذا استخدم إيزابل بوصفها مُسعِفة مُعافاة.

وفي أحد أيام الآحاد قمت بعمل نادراً ما أفعله استخدمت قصة إيزابل في موعظتي بعد أن سمحت لي بذلك. أخفيت التفاصيل التي تدل عليها لأني عرفت أنها ستكون بين الحاضرين. وفي نهاية الخدمة طلبت أن يتقدم إلى الأمام كل من يريد الصلاة لأجل

الشفاء النفسيّ. وكانت إيزابل جالسة بقرب صديقة لها ابتدأت تبكي أثناء الدعوة لكنها لم تتقدم إلى الأمام.

اقتربت إيزابل من صديقتها وطوّقتها بذراعها وسألتها هل تريد أن تذهب معها لتصلي لأجلها. تردّدت السيدة كثيراً واعترضت مدّعية أن مشاكلها عميقة جداً وأن إيزابل لن تفهمها.

أشتدّ الصراع في أعماق إيزابل. فقد تصوّرت بل أيقنت، أن الله يطلب منها مساعدة صديقتها، وظنّت أنه يكلّفها أمراً فوق طاقتها. ولكنْ خلال بضع دقائق علمت ما عليها أن تفعل. انحنت وهمست في أذن صديقتها: "لا تستغربي. فأنا سمحت للدكتور سيماندز أن يروي تلك القصة في هذا الصباح، أنظري أنا إيزابل." ونظرت إليها صديقتها بارتياب.

فقالت ثانية: "نعم، أنا إيزابل، وأعتقد أني قادرة على فهمك ومساعدتك." ثُم تقدّمتا معاً واشتركتا وقتاً طويلاً في المكاشفة والصلاة. وكانتْ هذه بداءة الشفاء في حياة صديقة إيزابل. وعندما أخبرتني إيزابل بهذا كانت مبتهجة لنجاحها كمُسعِفة معافاة. حقّاً. لقد حوّل الله آلامها بركةً وجعلها عوناً للآخرين.

يعتقد الكثيرون منا أننا لم نقدر على الخدمة بالقوة فقط وأننا عندما ننتصر ونؤثّر على الناس في الحوار بحججنا القوية نمجّد الله أكثر تمجيد. لكن بولس أعلن أنه يوجد شيئان نقدر أن نفتخر بهما. الأول هو صليب المسيح (غلاطية٦: ١٤)، الذي يعتبره الكثيرون أقصى مظهر للضعف في تاريخ البشرية وهو الكلمة الفصل في الظلم الذي حوّله الله إلى خلاص لكل العالم. والثاني هو أننا نستطيع أن نفتخر بضعفاتنا (٢كورنثوس١٢: ١-١٠). لماذا؟ لأن قوة الله تُكمل في ضعفاتنا. ونحن المسيحيين المؤمنين مدعون لأن نكون مُسعِفين معافين يدفعنا الضعف لا القوة.

مراراً في غرفة الإرشاد يطلعني أحدهم على مشاكل عميقة أو تعقيدات مستعصية وأتعرض لتجربة اتخاذ موقف مَن يؤثّر في الآخرين بالتصرُّف تصرُّفَ المرشِد الحكَم، منطلقاً من مُنطلق القوة لتقديم النصائح السديدة.

لكن الروح القدس يهمس في أذني قائلاً: "يا دايفد، كاشفْ هذا الشخص باختبارك. فليس هو (زبوناً). وليست هذه (حالة مَرَضية). بل هذا كائن بشري متألم. أدخله إلى عالم ضعفاتك ومشاعرك الجريحة وجهادك النَّفسيّ. اخبره كيف أعانك الروح

القدس في ضعفاتك وما زال."

وكثيراً ما أقاوم في داخلي وأجادل الروح القدس قائلاً: "لكن يارب لا أقدر أن أفعل ذلك، لأنه جاءني بصفة كوني راعياً وهو يحترمني ويراني قويّاً وحكيماً وعارفاً بكل الأجوبة."

ومع الوقت أخضع لضغط الروح القدس اللطيف وأتبع تعليماته. وكلما فعلت هذا، يحيا الوعد الذي ورد في ٢كورنثوس ١٢: ٩، ١٠. إذ أُتيح لله فرصة استخدام قدرته بحيث تُكمل قوّته من خلال ضعفي.

مرّةً تلو الأخرى كان لي دورٌ في هذا الشفاء الجذري عندما يحوِّل الله المضارَّ والآلام والضعفات الشخصيّة فيستخدمها لخير شخصٍ آخر ولمجده تعالى.

وما اختبرته في حياتي شاهدته يحدث في حياة الكثيرين، حتى إني أتجاسر فأومن أنّه ممكن الحدوث في حياتك أنت أيضاً.

شفاء المشاعر الجريحة

هذا الكتاب ينطلق من علم النفس الرعوى. كاتبه طبيب نفسانى وراعى كنيسة طويل البال فى خدمة النفوس ورعايتها. يعالج هذا الكتاب بعض أزمات الحزن والأنقباض والضعف التى قد تتواجد فى حياة بعض المؤمنين المسيحيين والتى تُعزى الى ماضى سحيق أليم تتردد ذكرياته فى حياتهم فتؤثر سلباً فى تصرفتهم. وفى معرض العلاج. يقدم هذا الكتاب أمثلة حيّة واقعية عن أناس تعرفوا بمشاعرهم الجريحة المتعلقة بذكرياتهم السحيقة ونالوا الشفاء ببلسم الكلمة الإلهية. بلمسةٌ من المسيح- الشافى الجريح.





دار النشر الأسقفية